RUDOLF BODE

Rhythmische Gymnastik

WILHELM LIMPERT-VERLAG · FRANKFURT AM MAIN

RUDOLF BODE

Lehrbuch der rhythmischen Gymnastik

Mit 300 Übungen und 10 Zeichnungen



WILHELM LIMPERT-VERLAG · FRANKFURT AM MAIN

Die Zeichnungen dieses Buches fertigte Kunstmaler
Max Bletschacher in München an

1953

Verlags-Nummer 5301
Druck: Wilhelm Limpert, Berlin SW 68

Es gibt nichts Praktischeres
als eine gute Theorie

Ludwig Boltzmann (Physiker)
1844 - 1906

Vorwort

Aufgabe der rhythmischen Gymnastik ist die Durchbildung des gesamten Bewegungsspielraums menschlicher Tätigkeit, sowohl in Hinsicht eines organisch einwandfreien Ablaufs als auch in Hinsicht einer Formung der Bewegung durch das der Phantasie entsprungene Leitbild. Die engste Verschmelzung dieser beiden Grundtatsachen, einer physischen und einer psychischen, zu schaffen, ist die wesentlichste Aufgabe der rhythmischen Gymnastik. Kaum eine andere Disziplin der Erziehung gibt dazu in so umfassendem Maße die Möglichkeit. Das Räumliche und das Zeitliche, diese beiden Pole des Lebens, gatten sich hier und bilden in ihrer Vereinigung die Voraussetzung für die freie Entfaltung aller Anlagen.

Daß Berufe, welche ganz und gar auf Bewegung ruhen, wie z. B. die Musikausübung mit der Qualität der tonerzeugenden Bewegung stehen und fallen, beginnt allmählich auch den denkenden Musikern einzuleuchten. Trotzdem scheint die Anklammerung an das Notenbild und dessen Realisation durch Bewegungen der leichtere und daher willkommenere Weg zu sein. Daß er nie zum Ziele einer Rhythmisierung der Bewegung führen kann, ist als Erkenntnis notwendig, um aus der Sackgasse, in welche die rhythmische Gymnastik heute geraten ist, herauszukommen.

Daß vollends eine „Begleitung" der Bewegungen mit Musik nur möglich ist auf Grund der Gleichheit im Spannungsverlauf der freien und tonerzeugenden Bewegung, sollte selbstverständlich sein, ist es aber leider in den seltensten Fällen, da die vorausgehende Durchbildung der Spielbewegungen durchweg unzulänglich ist.

Auf Begründungen, welche über das Sachlich-technische hinausgehen, wurde in diesem Buche verzichtet. Das soll aber nicht bedeuten, daß der Verfasser seine Anschauungen irgendwie geändert hätte. Er ist nach wie vor der Meinung, daß nur aus der Totalität einer Gesamtschau heraus die Leibeserziehung in ihrer wahren Bedeutung erkannt und in das Gesamtgefüge des pädagogischen Aufbaues eingeordnet werden kann, wo sie ihrer Doppelaufgabe am besten gerecht wird, einmal den Menschen stark zu machen zur Erfüllung der ihm vom Staat auferlegten Pflichten, zum anderen die ewigen Rechte der deutschen Seele zu wahren vor der mechanistisch-technischen Umklammerung unseres Zeitalters. Wenn die deutsche Seele wieder zum Erklingen gebracht werden soll, so braucht sie ein reingestimmtes und unverdorbenes Instrument. Dies ist in allen großen Kulturzeiten die ungebrochene Kraft der Lebensäußerung durch die Bewegung des menschlichen Körpers. Ist dieses Instrument so verstimmt wie bei den meisten Menschen der Gegenwart, bringen uns die schönsten Ideen auf dem Gebiet der Kultur nicht weiter, da das Volk kaum fähig ist, sie greifbare Wirklichkeit im eigenen Erleben werden zu lassen.

Der Inhalt des Buches wurde in systematischer Form gegeben, um den Lehrenden instand zu setzen, immer aus der Vorstellung des Gesamtaufbaues heraus die Unterrichtsstunden selbständig in immer neuen Formänderungen zu gestalten. Denn nur an der Kette der Ähnlichkeit wandelt sich alles wahrhaft Lebendige, der Einbruch der Gleichheit bedeutet den Tod. Nur aus innerer Spannkraft des Lehrenden kann Neues geboren werden. Eine Hilfe dazu soll dieses Buch sein. Aber nicht an der Fülle der gegebenen Übungen hängt der Erfolg, sondern an der nie nachlassenden Kraft in der Durcharbeitung des Wesentlichen.

München, Dezember 1952

Dr. Rudolf Bode

Inhalt

I. Einleitung

Zu den geistigen Grundlagen einer deutschen Zukunft gehört auch eine erneuerte und vertiefte Anschauung vom Wesen der leiblichen Erziehung.

Friedrich Nietzsche

Lebendige Entfaltung und geistige Formung der Bewegung des Menschen! Das hat die Beherrschung des gesamten Bewegungsspielraumes in allen Spannungsgraden zur Voraussetzung, um dem Menschen diejenige innere und äußere Elastizität zu verleihen, deren er für sein seelisches Wohlbefinden, für die Anforderungen der täglichen Berufsarbeit und die Bewältigung kultureller Aufgaben bedarf, soweit die letzten technisches Können verlangen. Dieses Ziel kann nicht durch eine sich noch so vielseitig gebärdende, aber nur äußere Disziplinierung mit Hilfe mechanischer Drillübungen erreicht werden, mögen diese noch so geeignet sein, eine Gruppe zu maschinenmäßig einheitlicher Arbeit zu bringen. Das äußerlich Maschinelle ist es gerade, was im Bereich einer lebendigen Erziehung überwunden werden muß zugunsten einer innerlich erlebten Einheit, welche auf alle Teilnehmenden in gleichem Sinne ausstrahlt. Die Voraussetzung dafür ist die Ungebrochenheit der menschlichen Bewegung als Ausdruck seelischer Energie, ihrer Freiheit und Gebundenheit zugleich.

Die Notwendigkeit eines solchen Unterrichts ergibt sich einmal aus der Tatsache, daß viele Menschen nicht mehr den natürlichen Ablauf ihrer Bewegungen haben, sondern infolge „Gehemmtheit" ihres Bewegungslebens in ihrer Arbeitsleistung nicht nur hinsichtlich Geschwindigkeit und Qualität eine Einbuße erleiden, weil das Gewollte sich infolge fehlender Anpassung nicht restlos in erzeugende Bewegung umsetzen kann, sondern auch in Hinsicht der Kraftentfaltung, weil die vorhandenen Kraftquellen nicht in richtiger Dosierung eingesetzt werden können. Diese Menschen haben einen viel zu großen Verbrauch an Nervenenergie im täglichen Muskelgebrauch; sie ermüden und altern infolgedessen vorzeitig. Der richtige Weg ist gegeben durch die Einsicht in die vorhandenen Kraftquellen und in deren Zusammenspiel im Bewegungsvorgang.

Während die Disziplinen des Sportes und des Turnens über eine klare Methodik verfügen, auf welcher nicht nur der Erfolg in der Erreichung bestimmter Willensziele, sondern auch die Werbekraft dieser Zweige der Leibesübungen für das Volk beruht, ist dies bei der Gymnastik bis heute nicht der Fall. Versuche, die verschiedenen in den Gymnastikschulen sich geltend machenden Anschauungen einheitlich zu fassen und zu einer „Deutschen Gymnastik" zu vereinen, müssen solange als gescheitert angesprochen werden, wie die Darbietungen dieser Schulen und auch der Vereine, soweit sie Gymnastik in ihren Reihen pflegen, ein derartig buntscheckiges Bild bieten, wie es bis heute der Fall ist. Diese Kritik richtet sich nicht gegen

verschieden geformte Ausgestaltungen des Unterrichtes, die immer von dem Können des Lehrers bedingt sein werden, sondern betreffen den *Ablauf elementarster Bewegungsvorgänge*. Solange hier nicht nach unwiederleglichen, physikalisch und physiologisch einwandfreien Grundsätzen gearbeitet wird, kann die Gymnastik nicht die Bedeutung für die Leibeserziehung und im weiteren Sinne für die gesamte Kultur gewinnen, welche man ihr gerne zusprechen möchte.

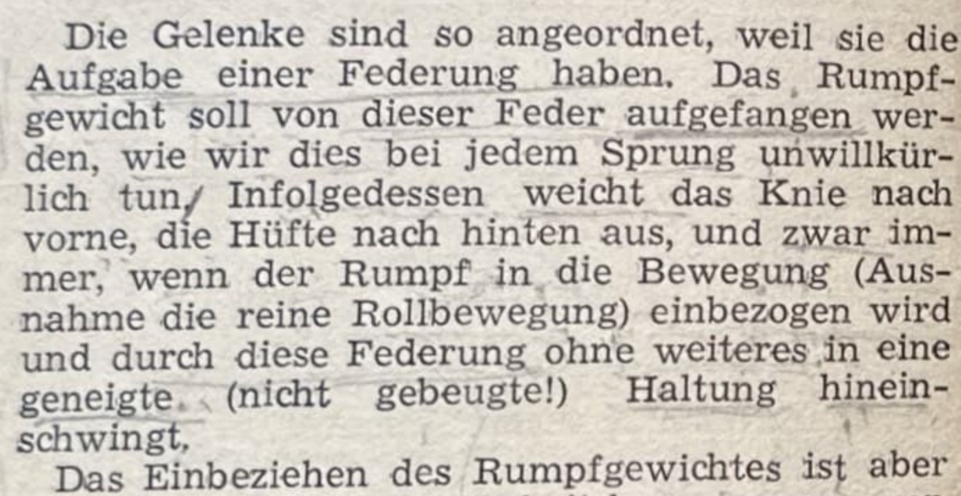
Kraftquellen sind, abgesehen von den veranlassenden zentralen und sich anschließenden Vorgängen in den Nervenbahnen (geringere oder gesteigerte Impulsgebung) die vorhandenen Muskelkräfte, ferner die in jeder Massebewegung auftretenden Schwungkräfte und die Schwerkraft. Aufgabe der Gymnastik ist die spielende Ineinssetzung dieser Kraftquellen. Diese erfolgt in einem bestimmten Ablauf. Darunter ist in erster Linie nicht eine Kette gleicher Bewegungen zu verstehen, sondern der richtige Ablauf der Impulsgebung schon in der Einzelbewegung. Das entscheidende Gesetz lautet negativ: Alle isolierten Bewegungen sind falsch! Positiv: Bei jeder Bewegung ist niemals die zum bewegten Gliede führende Muskulatur die maßgebende Kraftquelle, sondern immer ohne Ausnahme die übergeordnete, z. B.: Die Hand wird nicht primär bewegt durch die Unterarm und Hand verbindenden Muskeln, sondern vor allem durch die Bewegung des Unterarms vom Oberarm her und die Übertragung der hier auftretenden Kräfte. Die Bewegung des Unterarms hat den entscheidenden Antrieb in der Schultermuskulatur, der ganze Arm in einer Rumpfschwingung, erzeugt durch die Rumpf- und Beinmuskulatur. Da die Bewegung des ganzen Armes bei den meisten Bewegungen, seien es Arbeiten des täglichen Lebens, seien es solche kultureller Art, z. B. beim Instrumentalspielen, bei weitem überwiegt, so ist die Ausbildung der Rumpfschwingung die zentrale Aufgabe der Gymnastik. Die Rumpfschwingung verlangt vor allem den Einsatz des Hüftgelenkes, d. h. jede Rumpfschwingung gründet sich auf der größeren oder geringeren Weite des Winkels von Rumpf und Oberschenkel.

Als Bewegungslehre des menschlichen Körpers ist die Gymnastik gleichzeitig Vorschule für die körperliche Arbeit, und der *Ablauf der Arbeitsbewegungen* hat für die Methodik der Elementargymnastik maßgebend zu sein. Unter Arbeitsbewegungen verstehen wir in diesem Sinne nicht Bewegungen des Schreibens, Strickens usw., sondern solche des Mähers, Schmiedes, Holzfällers usw., also alle Bewegungen, welche unter Einbeziehung der Rumpfmuskulatur ausgeführt werden. Für alle Arbeitsbewegungen ist aber das folgende charakteristisch:

1. Alle Arbeitsbewegungen werden durchweg aus einer etwas geneigten Haltung ausgeführt. Auch die sportliche Arbeit, die ja nur eine abgewandelte Arbeitsbewegung ist, vollzieht sich unter Neigung des Rumpfes. Vergleiche u. a. den Diskuswurf (mit anschließender Streckung). Auch gelaufen wird von allen guten Läufern mit, wenn auch wenig, geneigtem Rumpf. Unter einem „guten Läufer“ verstehen wir einen solchen, welcher trotz respektabler Leistung einen ästhetisch befriedigenden Anblick gewährt.

Begründung:

Die Gelenke der Beine (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk) sind im gegenteiligen Sinne angeordnet. Beim Fußgelenk ist bei der Beugung der spitze Winkel nach hinten, beim Kniegelenk nach vorne, beim Hüftgelenk wieder nach hinten gerichtet (vergleiche Figur).



Die Gelenke sind so angeordnet, weil sie die Aufgabe einer Federung haben. Das Rumpfgewicht soll von dieser Feder aufgefangen werden, wie wir dies bei jedem Sprung unwillkürlich tun. Infolgedessen weicht das Knie nach vorne, die Hüfte nach hinten aus, und zwar immer, wenn der Rumpf in die Bewegung (Ausnahme die reine Rollbewegung) einbezogen wird und durch diese Federung ohne weiteres in eine geneigte (nicht gebeugte!) Haltung hineinschwingt.

Das Einbeziehen des Rumpfgewichtes ist aber bei allen kräftigen Arbeitsbewegungen von grundlegender Bedeutung, da die schwingende Masse des Rumpfes eine Kraftquelle ersten Ranges darstellt und nur ihr Miteinsatz ein ökonomisches und rhythmisches Arbeiten ermöglicht.

Daraus folgt: Falsch sind alle Bewegungen, welche einseitig nur mit Kniefederung ausgeführt werden und in senkrechter Haltung. Die senkrechte Haltung ist eine Ruhehaltung (die Gelenke stehen übereinander), von der die „Arbeitshaltung“ streng zu unterscheiden ist. Da man beim Militär die senkrechte Haltung künstlich innervierte, um eine einheitliche Richtung der Mannschaft zu erzwingen, also aus Gründen der Disziplinierung, wurde diese Haltung auch in die Leibesübungen übernommen und hat jahrzehntelang die Entfaltung der Freiübungen unterbunden, denn die Bewegungen, welche sich aus dieser Haltung ableiten, sind primitiv beschränkt und außerdem physiologisch und physikalisch falsch.

Wenn ich das Gewicht nur mit dem Kniegelenk auffange, so verlagern sich nicht nur die Schwerpunktsverhältnisse des Körpers, sondern auch die Drucklinie des gesamten Fußes rückt nach innen. Der Fuß ist also bei der Arbeit zweifach falsch belastet. Die zahlreichen Fußschäden unserer Zeit haben einen wesentlichen Grund nicht in zu schwacher Struktur des Fußes, sondern in einer dauernd falschen Arbeitsbelastung infolge Ausschaltung bzw. Versteifung des Hüftgelenks.

Infolgedessen hat im Beginn des gymnastischen Unterrichts das federnde Auffangen des Rumpfes zu stehen, d. h. die Tieffederung.

Diesem Grundsatz schließt sich der folgende als charakteristisch für alle organischen Bewegungen an.

2. Alle Bewegungen lassen einen dreifach gegliederten Ablauf erkennen:

Ausholbewegung	=	Auftakt
Entladung	=	Betonung
Ausholbewegung	=	Abtakt

Alle Bewegungen nach unten erfordern den Auftakt nach oben, alle Bewegungen nach oben den Doppelauftakt nach oben und unten (auch der Ballwurf verlangt zwei ausholende Bewegungen!). Der richtige Ablauf der Hochfederung ist gebunden an die richtige Ausholbewegung in die Tieffederung. Ist diese richtig, so wird die Hochfederung von selbst richtig (wie auch der Ballwurf von der Richtigkeit der Ausholbewegung abhängt). Infolgedessen hat für den Anfangsunterricht die Hochfederung nicht dieselbe Bedeutung wie die Tieffederung*). Dagegen ist die Kopfhaltung und die Streckung der Wirbelsäule von entscheidender Bedeutung. Wir wiederholen: Neigung und Beugung sind nicht dasselbe. Die richtige Kopfhaltung und die gerade Wirbelsäule sind bedingt durch die Elastizität des Hüftgelenks. Ist dieses versteift, so ist eine schlechte Haltung die notwendige Folge. Um die bei einseitiger Kniefederung erfolgte Verlagerung des Schwerpunktes auszugleichen! Es wird also ein Fehler automatisch korrigiert durch einen zweiten Fehler. Man kann daher beim Unterricht aus der Kopfhaltung einen sicheren Schluß auf die Elastizität des Hüftgelenkes ziehen, und Zurufe

*) Diese Bevorzugung der Tieffederung im Anfangsunterricht hat bei oberflächlicher Kenntnisnahme meiner Arbeit zu der völlig falschen Auffassung Anlaß gegeben, daß ich die Tieffederung im Unterricht höher bewertete als die Hochfederung, was natürlich Unsinn ist. Die Folge falscher Metkodik, d. h. die Anfangs zu starke Betonung der Hochfederung, zeigt sich denn auch meistens in deren krampfartigen Anwendung auch dort, wo sie keinen Sinn hat, z. B. beim Auffangen des Körpergewichtes.

des Lehrers während der Übung wie „Kopf hoch“ und „Rumpf vorneigen“ oder „Hüftgelenk zurücknehmen“ haben sinngleiche Bedeutung.

3. Durch die Federung des Rumpfes bekommen die Arme ihren eigentlichen Antrieb, verstärkt durch die Muskulatur, welche Rumpf und Arme verbindet, bzw. anschließend Oberarm mit Unterarm und Unterarm mit Hand. Entscheidend für die Armbewegung hat die Rumpfbewegung zu sein. Diese vollzieht sich vorzeitig und schneller als die Armbewegungen und klingt bereits ab, während die Entladung im Arm erfolgt. Auch die sportliche Einzelbewegung zeigt diesen rhythmischen Ablauf, dessen Qualität von der richtigen Spannung in der Verbindung von Rumpf und Oberarm abhängt. Ist diese zu gering, so kann keine Übertragung stattfinden und die Bewegung wird schlaff ausfallen. Der Arm wird gleichsam nachgezogen. Ist sie zu stark, so kann auch keine rhythmische Übertragung stattfinden, die Armbewegung ist steif und unbeholfen und die Armmuskulatur kann sich nicht auswirken.

Es ist daher scharf zu unterscheiden zwischen Rumpfschwüngen und Armschwüngen. Beim Armschwung hat die Rumpfbewegung Auftaktcharakter, beim Rumpfschwung trägt die Rumpfbewegung den Akzent und die Arme werden nur mitgenommen (= weibliche Endung in der Metrik).

Das Gewinnen der für jede Arbeit notwendigen Elastizität verlangt die Beherrschung aller Spannungsgrade und den ökonomischen Einsatz aller Kraftquellen, welche nur in rhythmischer Folge möglich ist. Der Grad der periodisch eintretenden Entspannung hängt ab von der Struktur der Gesamtbewegung. Einzelbewegungen erfolgen aus einer völligen Entspannung und klingen wieder in diese aus. Hat die Struktur einen allmählich ansteigenden bzw. absteigenden Charakter, wobei An- und Abstieg in sich wieder rhythmische Gliederung zeigen können, so wird die Entspannung sehr verschiedene Grade durchlaufen. Die Fähigkeit völliger Entspannung (nicht zu verwechseln mit Schlaffheit!) ist die Voraussetzung für alle Bewegungen, welche durch einen seelischen Impuls bedingt, diesen zugleich nach außen in einem für ihn charakteristischen Entladungsvorgang offenbaren sollen. Das gilt nicht nur für die strenge einzelne Sportbewegung, sondern auch für hochentwickelte Bewegungsrhythmik des Instrumentalspiels oder der Schauspielkunst.

Da alle Bewegungen Entladungsvorgänge sind, so können nur solche in richtigen Bahnen ablaufen, welche vorher in ihrer Ablaufstruktur seelisch erschaut worden sind. Jede Bewegung entspringt wie alles Geschehen in der Natur einer Zelle, wir nennen sie B e w e g u n g s z e l l e, und wie in jedem Samen-

korn schon die Struktur der sich anschließenden Wachstumsbewegung verborgen enthalten ist, so wird blitzartig der kommende Bewegungsablauf von der Seele in Aufbau und Ablauf vorher erschaut, vorausgesetzt, daß der Betreffende „mit ganzer Seele“ bei seiner Aufgabe ist. Die Konzentrationsfähigkeit auf diese gleichsam noch verborgene Bewegungsstruktur noch zu steigern, ist eine wesentliche Aufgabe der Gymnastik. Sie wird erleichtert durch die Tatsache, daß unser Innenleben polar gebunden ist an unser Außenleben, wenn dieses von der körperlichen Bewegung getragen ist. Und ferner dadurch, daß dieses Innenleben in dem Maße totalen Charakter hat, als der Bewegungsvorgang den ganzen Körper ergreift, d. h. von rhythmischer Struktur ist und umgekehrt!

Jede Totalbewegung und nur solche ist verbunden mit einem starken Innewerden des Lebensgefühls, dessen Äußerung, wenn es nach außen drängt und in „Erscheinung“ tritt, immer den organischen Ablauf seiner Äußerungsbahnen verlangt. Diese Seite der Auswirkung teilt die Gymnastik mit allen übrigen Disziplinen der Leibesübungen, in der Gymnastik kann sie aber noch gesteigert werden durch die Verbindung mit der Musik. Der richtige Ablauf der Bewegung wird wesentlich erleichtert, wenn diese von seelischen Impulsen getragen wird, wie sie die Musik anregt. Ist die „begleitende“ Musik von rhythmischen und nicht nur metrischen Antrieben gespeist, so wirkt sie über das rein Technische hinaus auf die Aktivierung der seelischen Zone und bedeutet eine wesentliche Vertiefung des gymnastischen Unterrichts.

II. Bewegungslehre

In jedem lebendigen Wesen ist das,
was wir Teile nennen, derart unzertrennlich vom Ganzen,
daß sie nur in und mit demselben begriffen werden können.

Goethe

A. Federn

a) **Theorie**

Aufgabe aller Übungen des Federns ist die Entwicklung der in jeder federnden Masse, in diesem Fall im federnden Körpergewicht wirksam werdenden Schwungkräfte. Diese Aufgabe umfaßt

1. Kräftigung der Muskulatur, welche die Gelenkbewegungen der Beine erzeugen: Muskulatur der Zehen-, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.
2. Steigerung der Elastizität dieser Muskulatur in Hinsicht auf schnelles Reagieren.
3. Finden der richtigen Ansatzpunkte für ein möglichst ökonomisches Zusammenspiel der Muskulatur bei der
   a) Neigung,
   b) Beugung,
   c) Streckung,
   d) Neigung und Rollung,
   e) Beugung und Rollung,
   f) Streckung und Rollung.
4. Organische Beherrschung dieses Zusammenspiels in jeder Raumrichtung und in jedem Zeitintervall (Beherrschung des An- und Abschwellens der Kraftgebungen [Innervationen]).
5. Beherrschung der organischen Gliederung aller Bewegungsvorgänge, insbesondere der Grundbindung von Aushol- und Hauptbewegung.

Die ausholende Bewegung

Die richtige Ausführung der ausholenden Bewegung ist von größter Wichtigkeit für den organischen Ablauf der Bewegung. Der Sinn des Ausholens ist die Erreichung einer Bewegungsbahn bzw. Haltung, welche für den wirksamen Ablauf der Hauptbewegung die günstigste ist. Die ausholende Bewegung erfordert daher nicht die gleiche Energie wie die Hauptbewegung (welche die rhythmische Betonung hat), die Kraftgebung wird im Durchgang zur Hauptbewegung schwächer. Es ist streng darauf zu achten, daß die ausholende Bewegung keine verkleinerte Hauptbewegung ist, sondern entgegengesetzte Richtung

hat. Das Hüftgelenk arbeitet sowohl beim Ausholen als auch bei der Hauptbewegung. Äußerlich tritt dies in Erscheinung, daß im Hüftgelenk Neigung bzw. Streckung auftritt. Die auftretende Neigung des Rumpfes ist eine Folge des zurückweichenden Hüftgelenkes, keinesfalls darf bei den Tieffederungen ein aktives Vorbeugen des Rumpfes auftreten.

Alle Arbeitsbewegungen zeigen die ausholende Bewegung. Daher sind die bei vielen gemeinsamen Arbeiten auftretenden Begleitlaute ganz abgestimmt auf den Unterschied von ausholender Bewegung und Hauptbewegung. Die zwei Hauptformen der Tief- und Hochbewegungen sind enthalten in den Zurufen

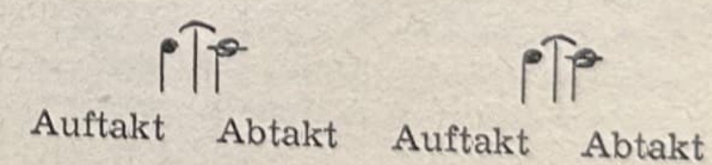
hau — ruck
höger — rup

Die Anwendung dieser Rufe bei der gymnastischen Arbeit erleichtert den Schülern wesentlich das Sichhineinfinden in den organischen Bewegungsablauf.

Es ist dringend zu raten, im Anfangsunterricht aus pädagogischen Gründen zunächst alle Übungen *mit festem Stand auf den Sohlen* ausführen zu lassen. Dadurch wird der Schüler gezwungen, die Übungen unter wesentlicher Mitwirkung des Hüftgelenks auszuführen und nicht dessen Arbeit dem Fußgelenk zu übertragen. Weiterhin ist dann bei der Tieffederung der Auftakt, bei der Hochfederung der Abtakt mit Aufheben der Ferse auszuführen, dagegen der Abtakt bei der Tieffederung auf der Sohle, ebenso der Auftakt bei der Hochfederung.

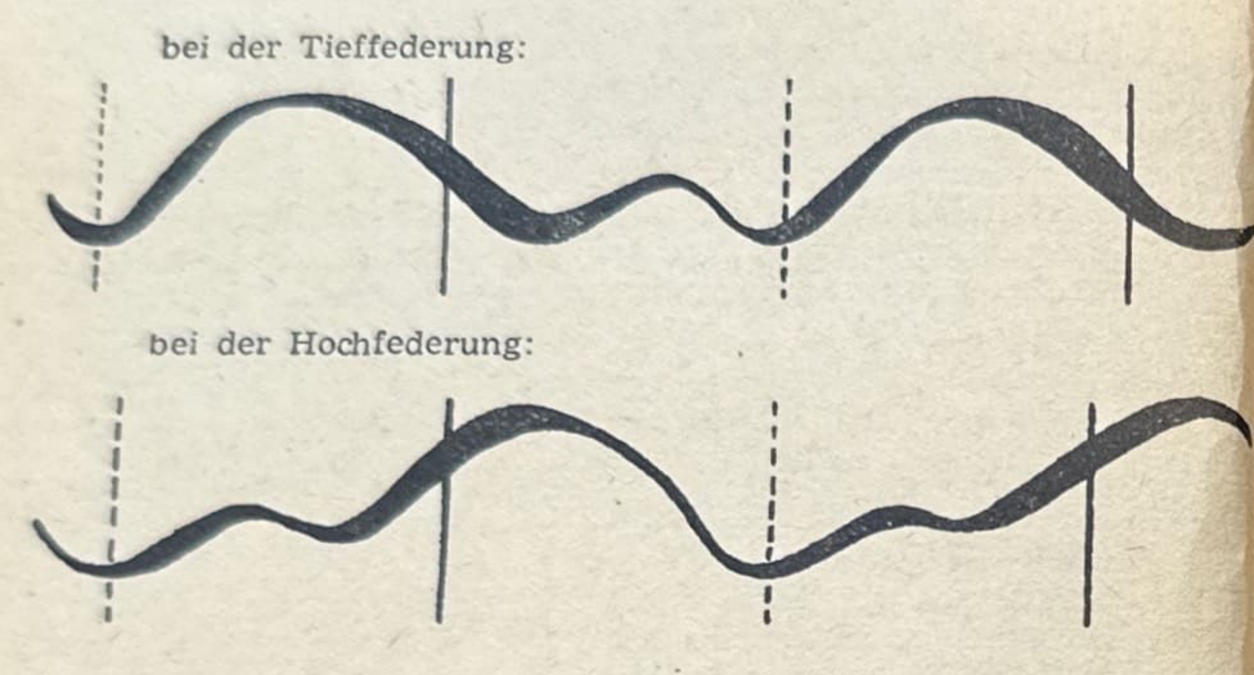
Der Auf- und Abtakt

Der Auftakt in der Musik ist ursprünglich nichts weiter als die für die Klangerzeugung nötige ausholende Bewegung (vgl. Heben des Armes vor dem Paukenschlag) bzw. bei Märschen die Wiedergabe der Gliederung der Marschbewegung in Fußanheben und Fußaufsetzen. Ausholen und Auftakt decken sich aber insofern streng genommen nicht ganz, als das Ausholen mit dem Erreichen des äußersten Punktes sein Ende findet, während der Auftakt die gesamte vorbereitende Bewegung bis zum Eintreten der Hauptbetonung umfaßt. Kurz gesagt, alles was bei Zugrundelegung der Notenschrift im organischen Bewegungsablauf vor dem Taktstrich geschieht, gehört zum Auftakt, was dahinter geschieht, zum Abtakt. Der Übergang hat keine zeitliche Dauer, z. B.:



2*

Die Kraftgebung bei der Senk- und Streckbewegung verläuft in Kurvendarstellung:



Die Begleitung

Die Begleitung der Übungen ist ganz abhängig von dem richtigen Bewegungsablauf der klangerzeugenden Bewegung. Eine richtig geschlagene Pauke kann viel wirkungsvoller die Übungen begleiten als eine mit unlebendigem Anschlag, d. h. falschem Anschlag, gespielte Musik*). Und brauchbar ist nur eine Musik, welche erfüllt ist von einer inneren Bewegungsenergie, die dem Bewegungsablauf der Übung entspricht. Dies gilt besonders für die Gliederungen im Auf- und Abtakt**).

b) **Grundübungen**

Übung 1 Tieffederung auf beiden Sohlen Takt

Übung 2 Hochfederung auf beiden Sohlen Takt

Übung 3 Tieffederung in die Sohlenstellung. Auftakt mit Heben der Fersen Takt

---

*) Näheres über den richtigen Anschlag in meinem Buch „Rhythmus und Anschlag", Frankfurt 1952, II. Aufl., W. Limpert-Verlag.

**) Näheres in meiner Schrift „Musik und Bewegung", Frankfurt 1952, 3. Aufl., W. Limpert-Verlag.

Übung 4 Hochfederung aus der Sohlenstellung mit Heben der Fersen Takt [musical notation]

Übung 5 Tieffederung in die Hockstellung, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Die Fersen erhoben (Tiefhocke).

Übung 6 Tieffederung in die Grätschstellung. Die Füße bleiben auf den Sohlen (Grätschhocke).

Übung 7 Tieffederung in die Grätschstellung mit Verlagerung nach links und rechts. Die Knie berühren abwechselnd innen den Boden. Das Standbein bleibt jeweils auf der Sohle (Querhocke).

Als Vorübungen zu den Grundübungen müssen einfache passive Fallübungen in die verschiedenen Tiefhalten hinein gemacht werden.

c) **Mögliche Änderungen**

Änderung der T i e f e n g r a d e bei der Tieffederung, der H ö h e n g r a d e bei der Hochfederung bis zum Sprung.

Änderung der F u ß s t e l l u n g e n: eng, weit, Schrittstellung.

Änderung der V e r l a g e r u n g: Gewicht auf beiden Füßen, auf dem rechten bzw. linken Fuß.

Änderung des z e i t l i c h e n A b l a u f s.

Bei einem Takt wie [musical notation] ist der Auftakt vor dem Taktstrich als besondere Zählzeit gegeben, bei [musical notation] dagegen liegt er kurz vor dem Taktstrich (die letzte Note wird in ihrem Wert um den Auftakt verkürzt).

Verbindungen verschiedener Tiefen- und Höhengrade.

Verbindungen verschiedener Fußstellungen.

Verbindungen verschiedener Verlagerungen.

Verbindungen verschiedener Takte.

Verbindungen von Tief- und Hochfederungen.

d) **Die wichtigsten Abänderungen**

T i e f - u n d H o c h s p r ü n g e. Beim Tiefsprung liegt die rhythmische Betonung im Aufkommen auf den Boden, der Ansprung ist auftaktig (hau-ruck!). Beim Hochsprung liegt die rhythmische Betonung im Abkommen vom Boden, das Anschwingen ist auftaktig (hö-ge-rup!).

Übung 8 Tiefsprung in die Ballenstellung mit Absinken der Ferse.

Übung 9 Hochsprung, Auffang in die Ballenstellung mit Absinken der Ferse. Verbindung von Tief- und Hochsprung.

Übung 10 Tiefsprung aus der Engstellung in die Grätschstellung und zurück. Die Arme sind frei gehalten, die Fersen sinken ab.

Hochsprung aus der Engstellung in die Grätschstellung und zurück.

Verbindung von Tief- und Hochsprung.

Übung 11 Tief- und Hochsprünge aus der Sohlenstellung mit Anziehen der Oberschenkel (Hocksprung).

Übung 12 Tief- und Hochsprünge aus der Sohlenstellung mit Anschlagen der Fersen ans Gesäß (Fersensprung).

Übung 13 Tief- und Hochsprünge aus der Sohlenstellung mit Grätschen der Beine (Grätschsprung).

Tief- und Hochfederungen mit Auftakt

Bei allen Verlagerungen ist streng darauf zu achten, daß die Fußspitze bereits im Auftakt, die Sohle erst im Abtakt den Boden berührt. Die richtige Arbeit des Fußgelenks gehört zu den Grundforderungen, welche neben anderen eine schnelle Entwicklung des Rhythmusgefühls ermöglichen.

Übung 14 Tieffederungen in der Engstellung mit Verlagerungswechsel.

Hochfederungen in der Engstellung mit Verlagerungswechsel.

Verbindungen von Tief- und Hochfederungen, zuerst zu je 4 gekoppelt, dann zu 3 und 2, zuletzt in stetem Wechsel. Takt ♩ | ♩ oder ♩ | 𝅗𝅥 oder ♩ | 𝅗𝅥.

Übung 15 Tieffederungen in der Breitstellung mit Verlagerungswechsel.

Hochfederungen in der Breitstellung mit Verlagerungswechsel.

Verbindungen von Hoch- und Tieffederungen wie bei Übung 14.

Übung 16 Tieffederungen in der Schrittstellung mit Verlagerungswechsel.

Hochfederungen in der Schrittstellung mit Verlagerungswechsel.

Verbindungen von Hoch- und Tieffederungen wie bei Übung 14.

Übung 17 Tieffederungen mit Schritt seitwärts und Anschwingen des unbelasteten Beins (Spielbein) an das belastete = Schrittfederung abwärts.

Hochfederungen mit Schritt seitwärts und Anschwingen des unbelasteten Beins = Schrittfederung aufwärts. Der Schritt erfolgt synkopisch!

Verbindungen von Hoch- und Tieffederungen wie bei Übung 14.

Übung 18 Übung 17 als Schrittkette von Tieffederungen (ohne Kreuzung der Beine) nach links und rechts.

Übung 17 als Kette von Hochfederungen (ohne Kreuzung der Beine) nach links und rechts.

Verbindungen von Tief- und Hochfederung als Kette und in der Kette.

Übung 19 Übung 18 und 20 mit ein oder mehreren Sprüngen.

Übung 20 Schrittketten von Tieffederungen (mit Kreuzen der Beine = Schritte) nach links und rechts. (Der letzte Schritt bei gradzahligen Takten = Anziehen des Spielbeins.)

Takt | ♩ ♩ ♩ ♩ | oder | ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ |

Übung 21 Ketten von Hochfederungen ebenso Verbindungen von Tief-Hochfederungen als Ketten oder Kettenglieder.

Übung 22 Übung 20 mit Drehschritten seitwärts von je 180°.

a) 3 Schritte mit Drehung auf den 2. und 3. Schritt hin, auf 4 wird der Fuß beigezogen. Takt | ♩ ♩ ♩ ♩ |

b) 5 Schritte mit Drehung auf den 2., 3., 4., 5. Schritt hin. Auf 6 wird der Fuß nachgezogen. Takt | ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ |

Übung 23 Übung 22 mit ein oder mehreren Sprüngen.

Übung 24 Übung 22 mit Ruhestellung (Fermate) auf Takt 3 bzw. 5 in der Tiefe (also ohne Heranziehen des Fußes).

Übung 25 Übung 24 mit ein oder mehreren Sprüngen.

B. Gleichgewichtsübungen

a) **Theorie**

Sinn der Übungen ist, die richtigen Haltungen zu finden. Das sind grundsätzlich solche, aus denen man blitzschnell in die Bewegung übergehen kann oder in denen man das Gewicht des Rumpfes richtig auffängt.

b) **Grundübungen**

Übung 1 Ballenstellung auf beiden Füßen. Keine Versteifung in den Gelenken, leichte Neigung des Rumpfes (= Elastizität im Hüftgelenk).

Übung 2 Ballenstellung auf einem Fuß, das andere Bein nach allen Richtungen erhoben. Blitzartiger Wechsel der Stellungen.

Übung 3 Übung 2 mit sprungartigem Erfassen der neuen Gleichgewichtsstellung.

Übung 4 Aus dem Laufen Sprung in Übung 1 und Übung 2.

Übung 5 Langsames Hinknien auf beide Knie.

Übung 6 Sprung in die Grätschstellung mit vorhergehender Drehung um 180° bzw. 360°.

Übung 7 Hochsprung aus dem Fersensitz zum Zehenstand.

Übung 8 Abrollschwung aus der Rückenlage in den Stand durch Rück- und Vorschwingen der Beine.

C. Rumpfübungen

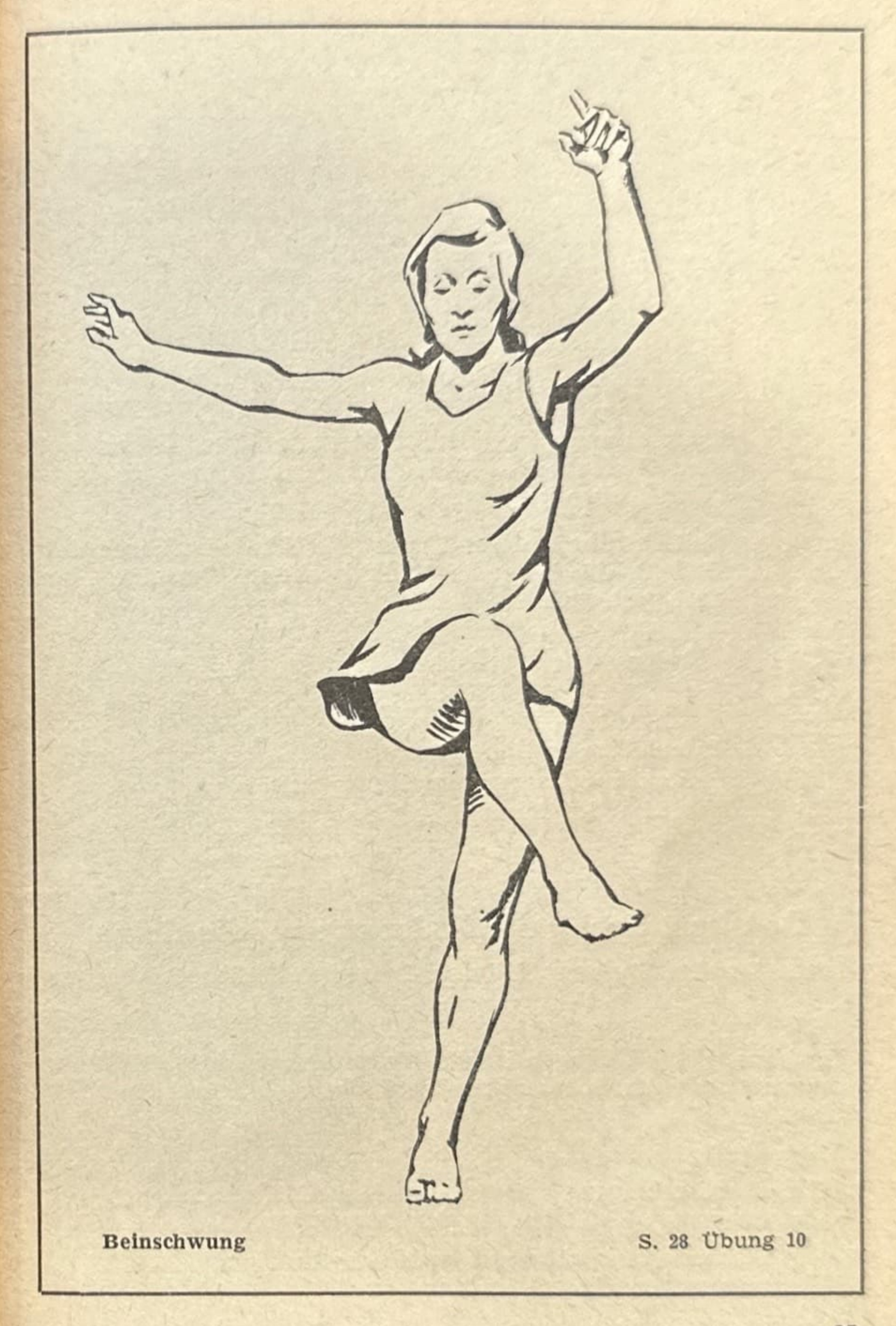
a) **Theorie**

Die Aufgabe dieser Gruppe von Übungen ist

1. Die Übertragung der bei der Tief- und Hochfederung auftretenden Schwungkräfte auf den Rumpf, bzw. die Wirbelsäule.
2. Die Weiterleitung horizontal nach vorn gerichteter Schwungkräfte auf die ganze Wirbelsäule (Wellenschwünge).

b) **Grundübungen**

Übung 1 Tieffederung mit kreisendem Tiefschwung des ganzen Rumpfes mit stetigen Verlagerungen nach links und rechts. Die Arme gehen kreisend mit.



Beinschwung

S. 28 Übung 10

Übung 2 Hochfederung mit kreisendem Rückschwung des ganzen Rumpfes in Breitstellung links und rechts herum im Wechsel. Die Arme gehen kreisend mit.

Übung 3 Hochschwung (Welle) aus dem Fersensitz.

Übung 4 Hochschwung (Welle) aus der Schlußstellung. Die Übung muß anfangs ganz auf der Sohle ausgeführt werden.

Übung 5 Hochschwung (Welle) mit kurzem Sprung vorwärts als Auftakt.

Übung 6 Hochschwung seitwärts (Welle) aus der Schlußstellung.

Übung 7 Rückschwung aus der Hocke (die Handflächen auf dem Boden). Die Beine sind geschlossen oder grätschend oder spreizend.

Übung 8 Seitschwung aus der Hocke (die Hände berühren den Boden), die Beine in Winkelstellung, das eine Bein fast gestreckt.

c) **Mögliche Änderungen**

Abänderungen sind möglich in Bezug auf

Intensität der Bewegung;
räumliches Ausmaß der Bewegung;
zeitliche Gliederung der Bewegung.

D. Übertragung der Federung auf die Beine

(Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Stampfen, Rollen, Schwingen)

a) **Theorie**

Aufgabe dieser Übungen ist die Weiterleitung der durch Federung entstandenen Schwungkraft auf das Spielbein bzw. beide Beine.

Diese Aufgabe umfaßt:

1. Die Durcharbeitung des organischen Zusammenhangs von Ursprung und Weiterleitung der Bewegung.
2. Die Sicherstellung dieser Übertragung in Hinsicht auf jedes Tempo und jede Intensität der Bewegung.

3. Die Beherrschung dieser Übertragung nach allen Richtungen im gesamten Bereich des nur durch statische Grenzen eingeengten Bewegungsspielraums.

4. Die Beherrschung dieser Übertragung im Bereich aller zeitlichen Maßverhältnisse.

b) **Vorübungen** (Entspannungsübungen)

1. Pendeln des ganzen Beines
   a) durch Fallenlassen,
   b) durch Tieffederung,
   c) durch Anstoß von außen.

2. Pendeln des Unterschenkels
   a) durch Fallenlassen,
   b) durch Tieffederung,
   c) durch Anstoß von außen,
   d) durch passives Abklingen der Bewegung nach vorhergehender aktiver Vor- und Rückbewegung,
   e) durch Abgleiten des Fußes von einer Kante.

3. Abwechselndes Pendeln von Bein und Unterschenkel.

4. Rollung des Unterschenkels im Kniegelenk bei gehobenem Oberschenkel ohne Mitbeteiligung der Fuß und Zehen bewegenden Muskeln.

5. Seitwärtsbeugen des Fußes nach rechts und links ohne Mitbeteiligung der die Zehen bewegenden Muskeln.

c) **Grundübungen auf der Stelle**

Bei sämtlichen Hochfederungen greifen auf der Spielbeinseite die Beugemuskeln des Hüftgelenks verstärkend ein, bei den Tieffederungen die Streckmuskeln. Entscheidend ist, daß die Beinbewegungen wesentlich durch den Gesamtschwung ausgelöst werden. Bei sämtlichen Beinübungen bleibt das Standbein zunächst auf der Sohle, um die ausgiebige Bewegung im Hüftgelenk sicher zu stellen. Sämtliche Beinübungen werden auftaktik ausgeführt.

Übung 1 Vor- und Hochschwung des Spielbeines mit leicht gespannt nach unten gehaltenem Unterschenkel durch eine Hochfederung. Takt

Übung 2 Vor- und Hochschwingen des ganzen Spielbeines (leichte Beugung im Kniegelenk) durch eine Hochfederung des gesamten Körpers. Takt Der Unterschenkel wird oben durch den Schwung angezogen, so daß der Fuß in senkrechter Richtung nach unten geführt wird.

Übung 3 Rück- und Hochschwung des im Knie leicht gebogenen Spielbeines. Takt

Übung 4 Seit- und Hochschwung des ein wenig vom Körper abgehaltenen, im Knie leicht gebeugten Spielbeines.

Übung 5 Vor- und Tiefschwung des im Knie leicht gebeugten Spielbeines. Der Vorschwung = Auftakt.

Übung 6 Vor- und Tiefschwung des Spielbeines = Übung 2 mit Hochschwung als Auftakt (= leichtes Stampfen auf dem Ballen).

Übung 7 Rück- und Tiefschwung des im Knie leicht gebeugten Spielbeines. Der Rückschwung = Auftakt.

Übung 8 Seit- und Tiefschwung des ein wenig vom Körper abgehaltenen, im Knie leicht gebeugten Spielbeines.

Übung 9 Tiefdurchschwung des Spielbeines vor und zurück, mit leichter Beugung im Kniegelenk.

Übung 10 Tiefdurchschwung des Spielbeines nach links und rechts, mit leichter Beugung im Kniegelenk.

Übung 11 Schwingen des Spielbeines mit leichter Beugung im Knie in kreisender Bewegung vor dem Körper.

Übung 12 Tiefdurchschwung des Unterschenkels bei waagerecht rollendem Oberschenkel.

d) **Grundübungen von der Stelle**

G e h e n

Man achte beim Gehen streng auf die Rhythmik des Fußgelenks (siehe oben Seite 22)

Übung 1 Tiefvorschwingen des nach rückwärts gehobenen Spielbeines mit Aufsetzen des Fußes, anschließend Tief- und Hochfederung, deren erste die Auffangbewegung für das Körpergewicht ist, während die zweite die Antriebsbewegung für das Ausholen des anderen Spielbeines nach hinten ist (der Schritt erfolgt synkopisch!).

Übung 2 Tiefvorschwingen des Spielbeines aus der Schrittstellung mit Aufsetzen der Fußspitze, anschließend Verlagerung, Auffangen auf der Sohle und Antrieb wie bei Übung 1 (der Schritt erfolgt synkopisch!).

Übung 3 Übung 2, die Auffang- und Antriebbewegung fallen zusammen (Synkopengang bzw. leichter Synkopenlauf).

Übung 4 Normale Gangbewegung, die Auffangbewegung leitet die Bewegung des hinteren Beines ein.

Übung 5 Seitliches Gehen:
a) die Bewegung jedes Beines mit besonderem Antrieb (= Auftakt),
b) Auffang und Antrieb fallen zusammen.

Übung 6 Synkopischer Gang seitwärts:
a) die Bewegung jedes Beines mit besonderem Antrieb (= Auftakt),
b) Auffang und Antrieb fallen zusammen.

Übung 7 Rückwärtsgehen:
a) die Bewegung jedes Beines mit besonderem Antrieb (= Auftakt),
b) Auffang und Antrieb fallen zusammen.

Übung 8 Synkopischer Gang rückwärts:
a) die Bewegung jedes Beines mit besonderem Antrieb (= Auftakt),
b) Auffang und Antrieb fallen zusammen.

Laufen:

Übung 9 Gehen mit Übergang zum Laufen und wiederum Gehen.

Übung 10 Rückwärtslaufen.

Übung 11 Seitwärtslaufen.

Übung 12 Synkopengehen mit Übergang zum Synkopenlauf und wiederum Synkopengehen.

Übung 13 Laufen auf der Stelle mit starkem Heben der Knie.

Übung 14 Laufen auf der Stelle mit Rückfedern der Beine.

Übung 15 Laufen von der Stelle mit starkem Heben der Knie (ausgreifendes Laufen).

Übung 16 Laufen von der Stelle mit starkem Rückfedern der Beine.

Übung 17 Laufen mit Drehbewegungen.

Sprünge:

Übung 18 Sprung vorwärts und zurück.
Übung 19 Synkopenspringen vorwärts.
Übung 20 Sprung seitwärts und zurück.
Übung 21 Synkopensprung seitwärts und zurück.
Übung 22 Sprung rückwärts.
Übung 23 Synkopensprung rückwärts.

Hüpfen:

Das Hüpfen ist ein gesteigerter Schritt. Infolgedessen ist die Hüpfbewegung Auftakt zum nächsten Schritt und die ganze Bewegung dementsprechend zu gliedern. Beim Tiefhüpfen liegt die Betonung nach unten, beim Hochhüpfen nach oben. Das Spielbein darf nicht festgehalten werden, sondern muß die auftaktige Hüpfbewegung auffangen. Ganz schlecht ist das Ankrampfen des Unterschenkels.

Übung 24 Tiefhüpfen vorwärts Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩
Übung 25 Tiefhüpfen rückwärts Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩
Übung 26 Hochhüpfen vorwärts Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩
Übung 27 Hochhüpfen rückwärts Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩
Übung 28 Tiefseithüpfen Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩
Übung 29 Hochseithüpfen Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩
Übung 30 Flachhüpfen mit langen Schritten
Takt ♩ | ♩ oder ♩ | ♩

Stampfen:

Übung 31 Vorwärtsstampfen (jeder Schritt mit Antrieb).
Übung 32 Rückwärtsstampfen (jeder Schritt mit Antrieb).
Übung 33 Seitwärtsstampfen (jeder Schritt mit Antrieb).
Übung 34 Vorwärtsstampfen (Auffang = Antrieb).
Übung 35 Rückwärtsstampfen (Auffang = Antrieb).

Rollen:

Dabei wird das ganze Bein im Hüftgelenk gerollt. Die Fußspitze kann dabei auf dem Boden bleiben.

Übung 36 Hochrollschwung vorwärts mit Auftakt auf der Stelle.

Übung 37 Hochrollschwung vorwärts mit Auftakt und Schritt.

Übung 38 Tiefrollschwung vorwärts mit Auftakt auf der Stelle.

Übung 39 Tiefrollschwung vorwärts mit Auftakt und Schritt.

Schwingen:

Übung 40 Bogenschwung des Spielbeines mit anschließender Schrittbewegung vorwärts.

Übung 41 Bogenschwung des Spielbeines mit anschließender Schrittbewegung rückwärts.

c) **Mögliche Änderungen**

Die Abänderungen betreffen:

die Intensität der Bewegung, z. B. Schrittgröße, Sprunghöhe,
das Tempo der Bewegung,
die Raumrichtung der Bewegung,
die metrische Gliederung der Bewegung,
Verbindungen der verschiedensten Formen.

f) **Die wichtigsten Abänderungen**

Übung 1 Normales Gehen im Wechsel mit Synkopengehen.

Übung 2 Normaler Lauf im Wechsel mit Synkopenlauf.

Übung 3 Normaler Gang im Wechsel mit doppelter, dreifacher, vierfacher Geschwindigkeit.

Übung 4 Normaler Gang in verschiedenen Rhythmen, z. B.:

Übung 5 Normaler Schritt in verschiedenen Rhythmen mit Betonung der Hauptzeit durch Stampfen, z. B.:



usw.

auf der Stelle in Engstellung,
mit Verlagerung auf Taktteil 1 vorwärts und seitwärts,
im Gehen vorwärts und seitwärts.

Übung 6 Tiefgang (= Schleichen) in verschiedenem Tempo vor-, rück- und seitwärts.

Übung 7 Tiefgang synkopisch (= Schleichen) in verschiedenem Tempo vorwärts und rückwärts.

Übung 8 Normales Laufen in verschiedenen Rhythmen (siehe Übung 4).

Übung 9 Vor- und Rückwärtslaufen im Wechsel, z. B.:
3 Schritte vorwärts, 2 rückwärts
3 Schritte vorwärts, 1 rückwärts
4 Schritte vorwärts, 3 rückwärts
4 Schritte vorwärts, 2 rückwärts
4 Schritte vorwärts, 1 rückwärts
2 Schritte vorwärts, 1 rückwärts

Übung 10 Springen nach allen Seiten.

Übung 11 Springen in Synkopen nach allen Seiten.

Übung 12 Gehen mit eingeschalteten Sprüngen.

Übung 13 Laufen mit eingeschalteten Sprüngen.

Übung 14 Die verschiedenen Hüpfarten im Wechsel.

Übung 15 Die verschiedenen Rollarten im Wechsel.

g) **Einfachste Bewegungsspiele**

Übung 1 Übung 9 zu vieren blockartig verbunden.

Übung 2 Laufen in Reihen.

Übung 3 Laufen mit Gruppenbildungen in Kreisen.

Übung 4 Hüpfen mit Gruppenbildungen in der Diagonale.

E. Übertragung der Federung auf die Arme

Aufgabe dieser Gruppe von Übungen ist:

1. Die Erzielung einer störungslosen Übertragung der aus der Federung entstehenden Schwungkräfte auf die Arme, sei es für die Bewältigung äußerer Widerstände (handwerkliche Arbeit, künstlerische Technik, sportliche Tätigkeit), sei es für die Gestaltung der aus innerem Antrieb entstehenden Ausdrucksbewegungen (Schauspiel, Sprechbewegungen, Tanzen).

Die Übertragung kann stattfinden

a) auf den ganzen Arm, so daß nur ein Schwerpunkt angegriffen zu werden braucht;

b) auf den Unterarm, der seinerseits den Bewegungsantrieb von der Oberarmbewegung erhält;

c) auf die Hand, die ihrerseits den Bewegungsantrieb von dem Unterarm bzw. ganzen Arm erhält.

2. Die Beherrschung des gesamten Bewegungsspielraumes in Hinsicht auf
   Kraft der Bewegung,
   Schnelligkeit der Bewegung,
   räumliche Gliederung,
   zeitliche Gliederung.

Vorübungen (Entspannungsübungen)

Übung 1 Fallen und Auspendelnlassen des gestreckten Armes.

Übung 2 Durch Tieffederung bewirktes Hin- und Herpendeln des Armes.

Übung 3 Durch Tieffederung bewirktes Kreisen des Armes.

Übung 4 Rollung des Armes bei ruhig stehender Hand.

Übung 5 Rollung der Hand bei ruhig stehendem Arm.

Übung 6 Fallen und Auspendelnlassen des Unterarmes.

Übung 7 Durch Tieffederung bewirktes Dauerpendeln des Unterarmes.

Übung 8 Durch Tieffederung bewirktes Kreisen des Unterarmes.

Übung 9 Durch Hochfedern (bzw. Hochreißen der Oberarme) bewirktes Pendeln der Unterarme.

1. Schlagbewegungen

a) Theorie

Es ist streng darauf zu achten, daß bei den Schlagübungen mit dem ganzen Arm dieser in der natürlichen Formspannung bleibt, d. h. seine im Ellbogen leicht gewinkelte behält, angespannt im Grad der Wucht des Schlages. Die Hand wird in Richtung des Unterarms festgestellt, die Finger fast gestreckt oder zur Faust geballt. Als Vorübungen empfehlen sich daher Schläge und Bewegungen des ganzen Armes nach allen Richtungen bei zunächst festgestelltem Rumpf. Es muß unbedingt erreicht werden, daß bei allen wuchtigen Bewegungen die den Rumpf bewegende Muskulatur in erster Linie eingesetzt wird. Diese ist die bewegungserzeugende, während die Muskulatur der Schulter und des Armes nur verstärkend hinzutritt und auch für die Führung, Beschleunigung bzw. Abbremsung zur Verfügung bleibt.

b) Grundübungen

Schlagübungen mit dem ganzen Arm

Übung 1 Tiefschlag vorn mit beiden Armen.

Übung 2 Hochschlag vorn mit beiden Armen.

Übung 3 Seittiefschlag vorn mit beiden Armen.

Übung 4 Seithochschlag von vorn mit beiden Armen.

Übung 5 Quertiefschlag nach außen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 6 Querhochschlag von außen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 7 Quertiefschlag nach innen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 8 Querhochschlag von innen mit einem Arm unter Einbeziehung der Körperrollung.

Übung 9 Tiefquerschlag mit einem Arm bis zum Schlag der Hand auf dem Boden und Verlagerung im Wechsel.

Schlagübungen mit Übertragung auf den Unterarm

Übung 1 Säbelhieb nach unten.

Übung 2 Säbelhieb tief seitlich.

Übung 3 Säbelhieb seitlich.

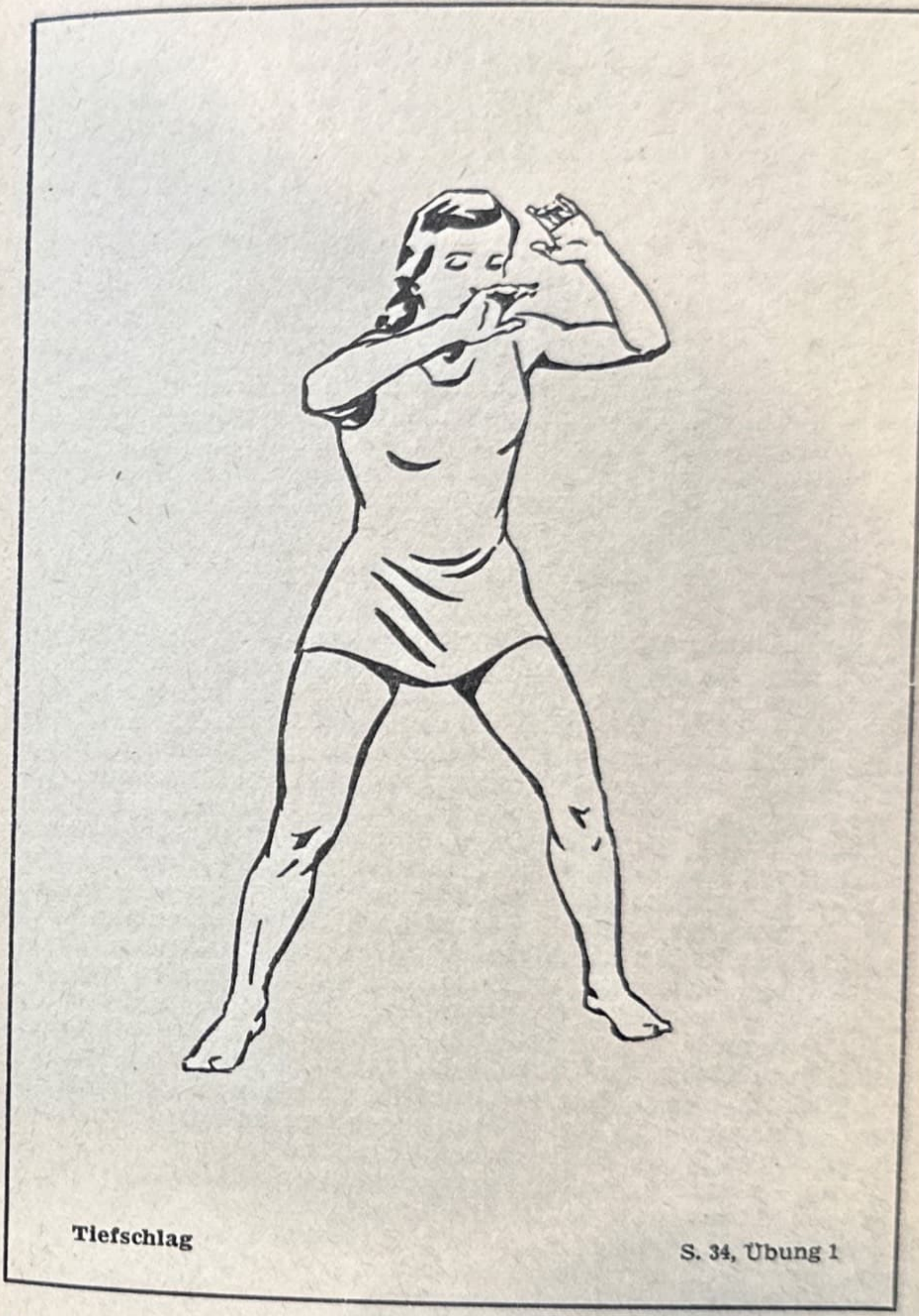
Übung 4 Säbelhieb hoch seitlich.

Schlagübungen mit Übertragung auf die Hand

Übung 1 Schlag nach unten.

Flügelschläge mit dem ganzen Arm

Flügelschläge sind solche mit stark gewinkeltem Ellbogengelenk, bei welchen der Arm sich um eine Achse dreht, welche den Arm ober- und unterhalb des Ellbogengelenks schneidet. Diese Bewegungen sind von großer Wichtigkeit für die handwerkliche und künstlerische Technik, da sie auch bei großer Geschwindigkeit doch mit sehr geringer Anstrengung ausgeführt werden können (z. B. beim Schlag mit kleinem Hammer, Klavieranschlag; auch die Schüttelbewegung des Armes beim Drohen verläuft gleichartig). Die Hand bleibt festgestellt. Jedes Schleudern des Armes ist zu beseitigen.



Tiefschlag

S. 34, Übung 1

Übung 1 Flügelschlag mit stark im Ellbogen gewinkeltem Arm.
Übung 2 Flügelschlag mit wenig im Ellbogen gewinkeltem Arm.
Übung 3 Übergang von Übung 1 zu Übung 2 und zurück in allen Richtungen (auch mit Lageveränderung des Armes während des Überganges).

c) **Mögliche Abänderungen**

Schlagübungen in verschiedenem Ausmaß.
Schlagübungen im Sitzen auf dem Boden.
Schlagübungen in der Schrittstellung.
Schlagübungen nach allen Richtungen.
Schlagübungen von verschiedener Stärke.
Die Gliederung der Schlagbewegung in kleinere Schläge.
Die metrische Verbindung von Schlägen gleicher oder verschiedener Richtung: $^2/_4$ $^3/_4$ $^4/_4$ $^5/_4$ mit wechselnden Auftakten.
Wechsel der Schlagbewegung rechts und links.

2. Schwungbewegungen

a) **Theorie**

Aufgabe dieser Gruppe ist vor allem die Übung des richtigen Spannungsverlaufes während der Bewegung. Es ist scharf die Schwungübung von der Entspannungsübung zu unterscheiden. Während bei letzterer außer dem ersten Antrieb nur noch die Schwerkraft einwirkt, bleibt beim Schwung die Muskulatur aktiv gespannt; humoristisch gesprochen: bei der Entspannungsübung macht der Arm, was er will, bei der Schwungübung, was ich will. Es ist streng darauf zu achten, daß jeder Schwung am Anfang eine Beschleunigung, dann eine größte Geschwindigkeit und anschließend zum Schluß eine Verzögerung erfährt mit gleichzeitigem Abnehmen der Spannung. Jedes Schlenkern oder gleichmäßige Ziehen der Arme ist unter allen Umständen falsch. Jede Schwungübung verlangt, um richtig ausgeführt zu werden, Formgebung und geistige Anspannung. Daß bei allen Schwüngen die Rumpfbewegung Trägerin des Schwingens ist und daher auftaktigen Charakter haben muß, sei auch hier noch einmal ausdrücklich betont. Das zeitliche Verhältnis von der Rumpf- zur Armbewegung ist gleich demjenigen von anlautendem Konsonanten zum Vokal in der Wortbildung. Es müssen also Armschwünge scharf unterschieden werden von Rumpfschwüngen. Bei den Armschwüngen ist der Rumpf Träger der Auftaktbewegung, die Arme tragen die Akzente. Bei den Rumpfschwüngen ist dieser Träger des Akzents und die Arme folgen bzw. werden nachgezogen (= weibliche Endung in der Metrik).

b) **Grundübungen**

Schwünge mit dem ganzen Arm
Tiefschwünge

Übung 1 Parallelschwünge vor und zurück.

Übung 2 Parallelschwünge vor und zurück mit Auftakt.

Übung 3 Kreisschwünge mit einem Arm mit und ohne Auftakt.

Übung 4 Kreisschwünge mit einem Arm im Wechsel links und rechts: Takt ♩|♩ und ♩|♩

Übung 5 Gegentiefschwung vor dem Körper ohne Verlagerung (die Arme schwingen auseinander und zurück).

Übung 6 Gegentiefschwung vor dem Körper mit Verlagerung.

Übung 7 Gegentiefschwung vor dem Körper mit Auftakt ohne Verlagerung.

Übung 8 Bogentiefschwung vor dem Körper mit Auftakt und Verlagerung.

Übung 9 Gegenkreisschwünge vor dem Körper (Auftakt und Verlagerung wie Übung 5—8).

Übung 10 Wechselschwünge vor und zurück mit und ohne Auftakt (Wechselschwung seitlich).

Übung 11 Wechselkreisschwünge vor und zurück (Wechselkreis seitlich).

Übung 12 Wechselkreisschwünge vor und zurück mit Auftakt Takt ♩ ♩|♩ ♩ oder ♩ ♩|♩ ♩

Übung 13 Parallelschwünge vor und zurück mit Schritten auf dem Vor- oder Rückschwung der Arme.

Übung 14 Achterschwung mit Gegenbewegung der Arme vor dem Körper.

Übung 15 Tiefschwünge nach links und rechts.

Übung 16 Tiefschwünge mit und ohne Auftakt.

Übung 17 Tiefkreise in Gegenbewegung nach innen und außen.

Seitschwünge
(= Tiefschwünge mit vorhergehender Verlagerung)

Übung 1 Seitschwünge nach rechts und links mit Verlagerung.

Übung 2 Seitkreise nach rechts und links mit Verlagerung.

Übung 3 Seitschwünge nach rechts und links mit Verlagerung und Auftakt.

Übung 4 Seitkreise nach rechts und links mit Verlagerung und Auftakt.

Hochschwünge

Übung 1 Hochschwung rückwärts: Welle mit Übertragung der Rumpfschwingung auf die Arme: weites Ausholen nach hinten mit Enden in der Ausgangsstellung (= Federstellung mit nach vorn erhobenen Armen).

Übung 2 Hochschwung mit anschließendem Tiefschwung nach rückwärts.

Übung 3 Hochschwung vorwärts.

Übung 4 Hochschwung vorwärts mit anschl. Tiefschwung nach vorwärts und rückwärts.

Übung 5 Hochschwung im Wechsel links und rechts.

Übung 6 Hochschwung in Verbindung mit Tiefkreisen.

Übung 7 Hochschwung mit anschl. Schlagbewegungen.

Übung 8 Seithochschwung mit einem Arm.

Übung 9 Seithochschwung im Wechsel links und rechts.

Übung 10 Seithochschwung in Stufen aufwärts.

Übung 11 Übung 8 bis 10 in Verbindung mit Kreisen.

Querschwünge

Übung 1 Querschwung mit beiden Armen seitlich unten und Auftakt.

Übung 2 Querschwünge mit beiden Armen wechselnd nach links und rechts mit und ohne Auftakt.

Übung 3 Achterschwung.

Schwünge mit dem Unterarm sind nicht möglich wegen der geringen Beweglichkeit im Ellbogengelenk.

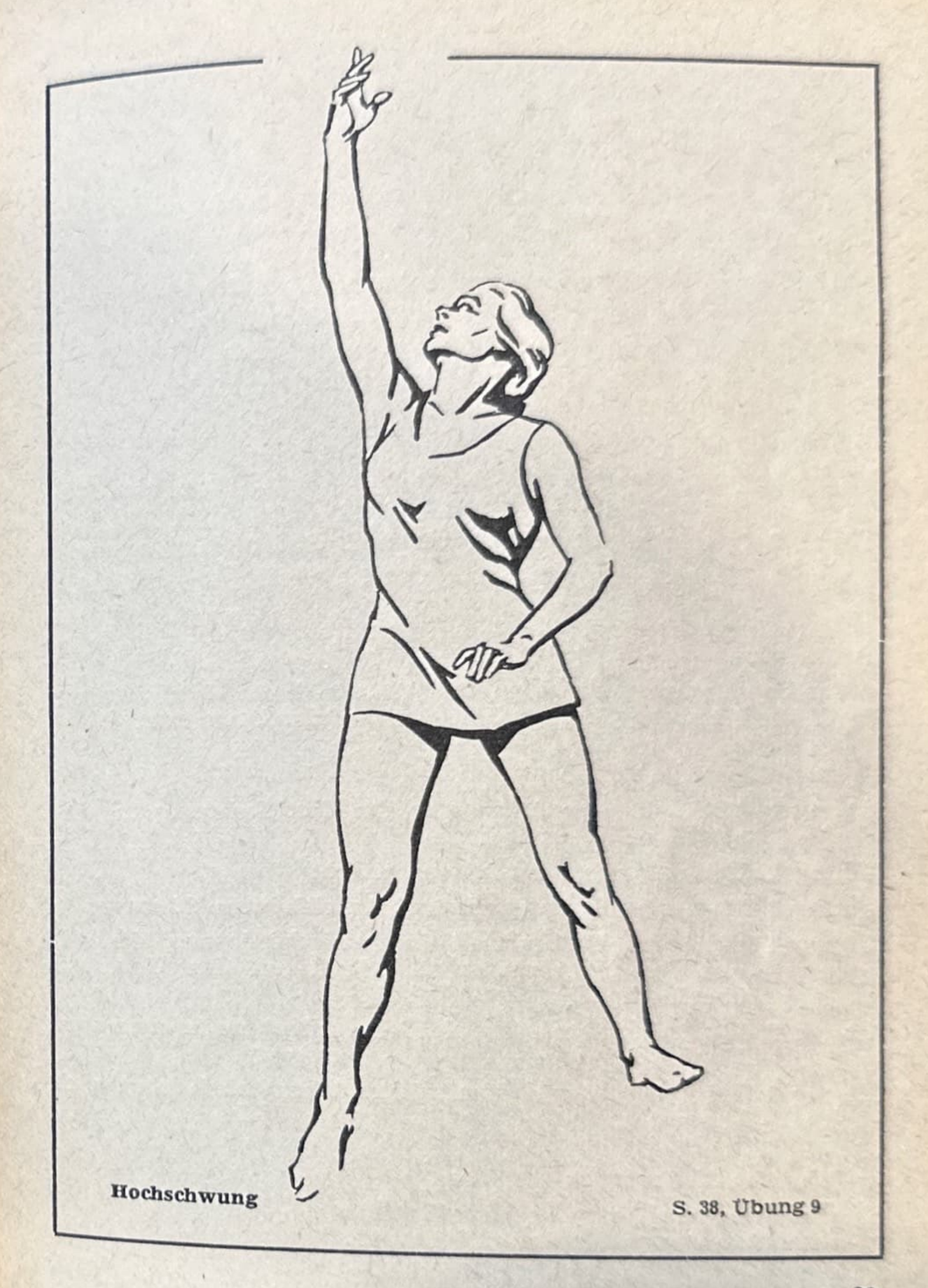
Schwünge mit der Hand

Übung 1 Schwingen der Hand, hervorgerufen durch kleine Schwünge des ganzen Armes.

Übung 2 Kreisen der Hand, hervorgerufen durch kleine Kreisschwünge des ganzen Armes.

c) **Mögliche Abänderungen**

Veränderung der metrischen Gliederung.
Veränderung der Ausmaße der Schwünge.
Veränderung der Ausmaße der Schrittweiten.
Veränderung der Raumbahn des gleichen Schwunges.



Hochschwung

S. 38, Übung 9

Verbindungen der verschiedenen Schwünge (richtiger Übergang!).

Verbindung mit Schritten.

Verbindung mit Sprüngen.

Verbindung mit Schlagbewegungen (die verschiedenen Taktarten, jeder Schlag eingeleitet durch auftaktigen Hochschwung).

Übergang des Schwunges von einem Arm auf den anderen.

Aufteilung der Schwünge in kleinere Schwünge.

Sämtliche Schwünge im Sitzen auf dem Boden.

Sämtliche Schwünge im ein- oder zweiseitigen Knien.

d) **Wichtige Abänderungen**

Übung 1 Hochschwünge rückwärts mit einem Arm und anschließendem Tiefschwung.

Übung 2 Hochschwünge rückwärts und Bodenschlag vorne.

Übung 3 Hochschwünge rückwärts und vorwärts im Wechsel.

3. Wurfbewegungen

a) **Theorie**

Von den Hochschwüngen unterscheiden sich die Wurfschwünge durch die Richtungsbestimmtheit der Antriebsbewegung.

b) **Grundübungen**

Übung 1 Hochwurf der Arme aus der Hochfederung in verschiedenem Ausmaß.

Übung 2 Übung 1 mit einem Arm seitlich.

Übung 3 Wurf des Unterarmes auf Antrieb vom Oberarm.

Übung 4 Wurf des Unterarmes durch Hochfederung, die sich auf den Oberarm, anschließend auf den Unterarm überträgt.

Übung 5 Wurf der Hand (Handrücken unten) nach oben vom Unterarm.

Übung 6 Wurf der Hand (Handrücken oben) nach oben vom Unterarm.

c) **Mögliche Änderungen**

Änderung des Ausmaßes der Bewegung.
Änderung der metrischen Gliederung.

4. Stoßbewegungen

a) **Theorie**

Zweck dieser Gruppe ist die zielgerichtete Bestimmtheit der Antriebsbewegung für den stoßenden Unterarm.

b) **Grundübungen**

Übung 1 Stoß mit dem rechten Arm nach links (und umgekehrt).

Übung 2 Stoß mit dem rechten Arm nach rechts (und umgekehrt) in Verbindung mit Innenrollung des Unterarms.

Übung 3 Übung 1 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 4 Übung 2 mit vorhergehendem Hochschwung.

c) **Mögliche Änderungen**

Ausmaß der Bewegung.
Richtung des Stoßes.
Metrische Gliederung.
Verbindung mit Stampfschritten.
Wechsel der Arme.

5. Druckbewegungen

a) **Theorie**

Zweck dieser Gruppe ist der schnelle Anstieg der Anspannung bei Beginn der Bewegung im Gegensatz zu den Stoßbewegungen, bei denen sie am Schluß der Bewegung liegt. Der Einwand, daß Druckbewegungen nur mit dem Gegenmuskel als Widerstand „unnatürlich" seien, verkennt, daß das Gegenspiel der Muskeln eines der wirkungsvollsten Mittel ist, mit denen der Mensch im täglichen Leben seiner Gebärde (beim Sprechen, im Spiel) Nach d r u c k verleiht.

b) **Grundübungen**

Übung 1 Druck mit dem rechten Arm nach links und umgekehrt.

Übung 2 Druck mit dem rechten Arm nach rechts und Innenrollung des Unterarmes.

Übung 3 Übung 1 mit vorhergehendem Hochschwung.

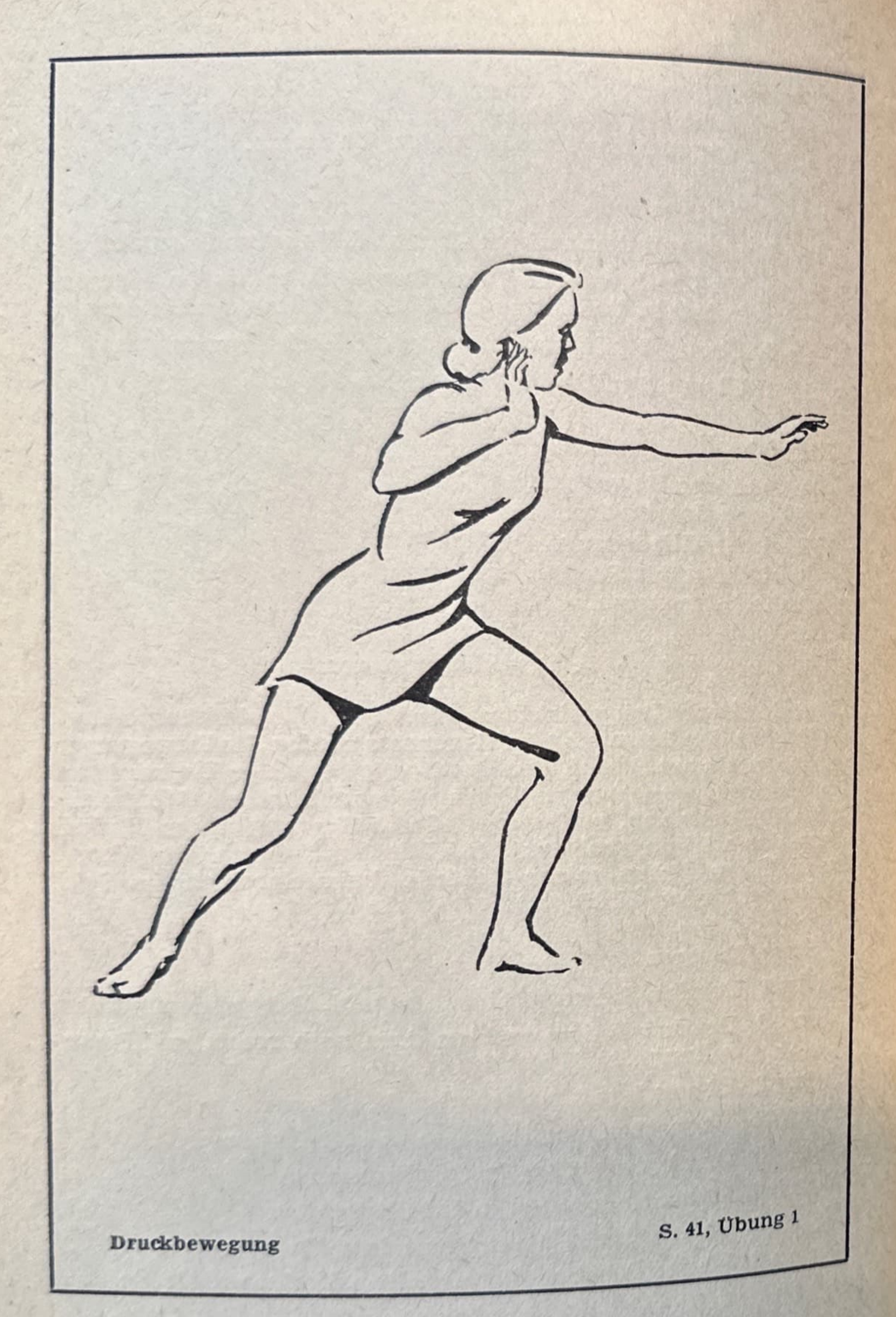
Übung 4 Übung 2 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 5 Druck nach vorn in Schrittstellung.

Übung 6 Druck nach unten in Schrittstellung.

Übung 7 Übung 5 mit vorhergehendem Hochschwung.

Übung 8 Übung 6 mit vorhergehendem Hochschwung.



Druckbewegung

S. 41, Übung 1

c) **Mögliche Änderungen**

Ausmaß der Bewegung.
Richtung des Stoßes,
Metrische Gliederung,
Verbindung mit Schritten,
Wechsel der Arme.

6. Zugbewegungen

a) **Theorie**

Zweck der Übungen ist die Übertragung der Tief-, Hoch- und Querfederung auf den Oberarm bei nach innen gerolltem Unterarm. Der Hauptantrieb liegt auch hier am Anfang der Bewegung.

b) **Grundübungen**

Übung 1 Hochzug beider Arme seitwärts.
Übung 2 Tiefzug beider Arme seitwärts.
Übung 3 Hochzug beider Arme vorwärts.
Übung 4 Tiefzug beider Arme vorwärts.
Übung 5 Vorzug beider Arme in der Schrittstellung.
Übung 6 Querzug eines Armes nach oben-innen.
Übung 7 Querzug eines Armes nach unten-außen.

c) **Mögliche Änderungen**

Wechsel der beiden Arme.
Verbindung mit Kreisbewegungen.
Verbindung verschiedener Grundbewegungen.
Metrische Gliederungen.
Übungen im Knien.
Übungen aus dem Kniesitz.
Übungen aus der Kniestellung (ein Knie am Boden).
Gliederungen der Bewegung in kleinere Züge.

F. Übungen mit Handgeräten

a) **Theorie**

Übungen mit Geräten sind eine Ergänzung der freien Übungen, aber keineswegs können Übungen mit den Geräten irgendwie die freien Übungen ersetzen. Aufgabe der rhythmischen Gymnastik ist nicht das Eintrichtern von allerlei äußerlichen Geschicklichkeiten, sondern die Wiederherstellung der natürlichen Bewegung durch Kräftigung des ihr zugrundeliegenden Bewegungssinns. Solange ein Schüler nicht die freie Be-

wegung seines Körpers beherrscht, wird er in der Bewegung mit Geräten nicht die Sicherheit der Bewegungsführung haben können. Außerdem besteht die große Gefahr, daß eine völlige Abhängigkeit vom Gerät eintritt und dieses die Bewegung erzwingt, aber nicht das Gerät spielend beherrscht wird.

b) **Grundübungen**

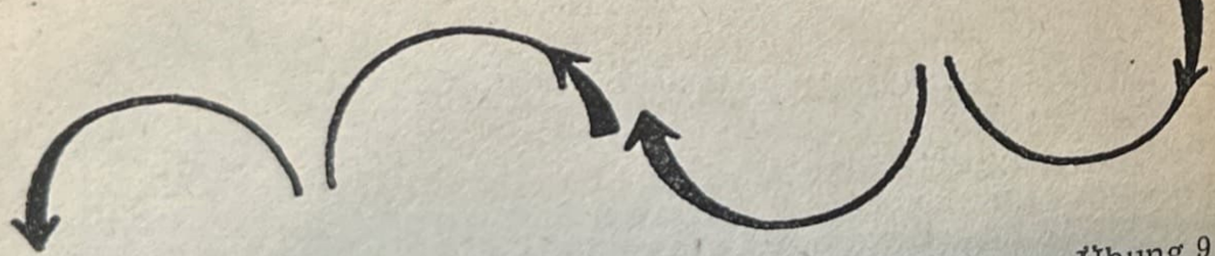
1. Stäbe

Im folgenden liegt die Betonung bei den Bogenschwüngen am Anfang der Bewegung, bei den Bogenstößen am Ende.

Übungen mit einem Stab, gefaßt an beiden Enden

Übung 1 Tiefschlag.
Übung 2 Hochschlag.
Übung 3 Hochwurf aus der waagerechten Halte in verschiedenen Takten.
Übung 4 Bogenstoß nach unten links, dann nach unten rechts.
Übung 5 Bogenschwung nach oben links, dann nach oben rechts.
Übung 6 Bogenstoß waagerecht nach links, dann nach rechts.
Übung 7 Bogenschwung nach links, dann nach rechts.
Übung 8 Bogenstoß nach oben links, dann nach oben rechts.
Übung 9 Querstoß.
Übung 10 Querschwung.
Übung 11 Hochschwung bis zur Nackenhalte.
Übung 12 Achterschwung.

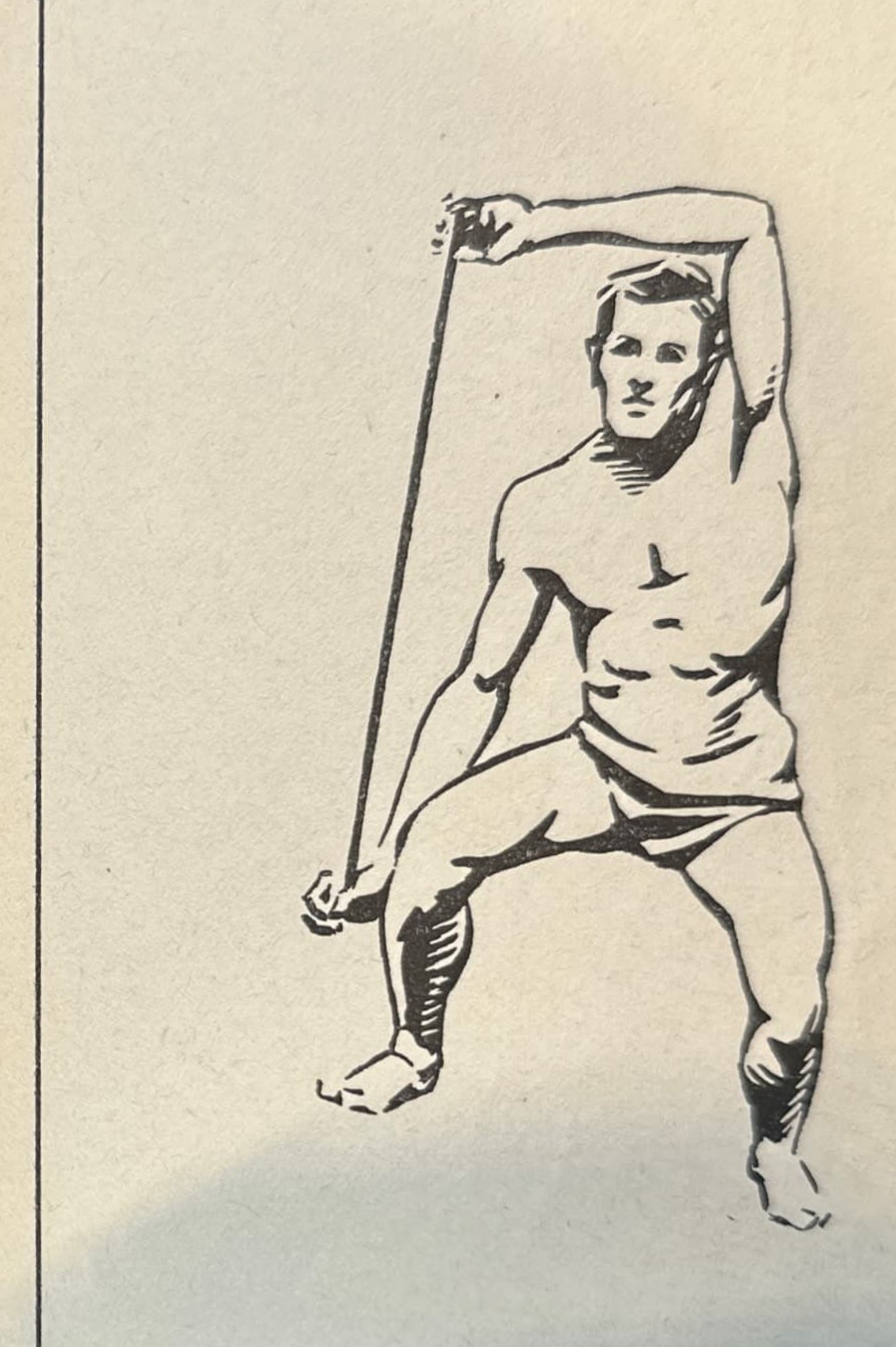
Bewegungsbahnen der Stäbe



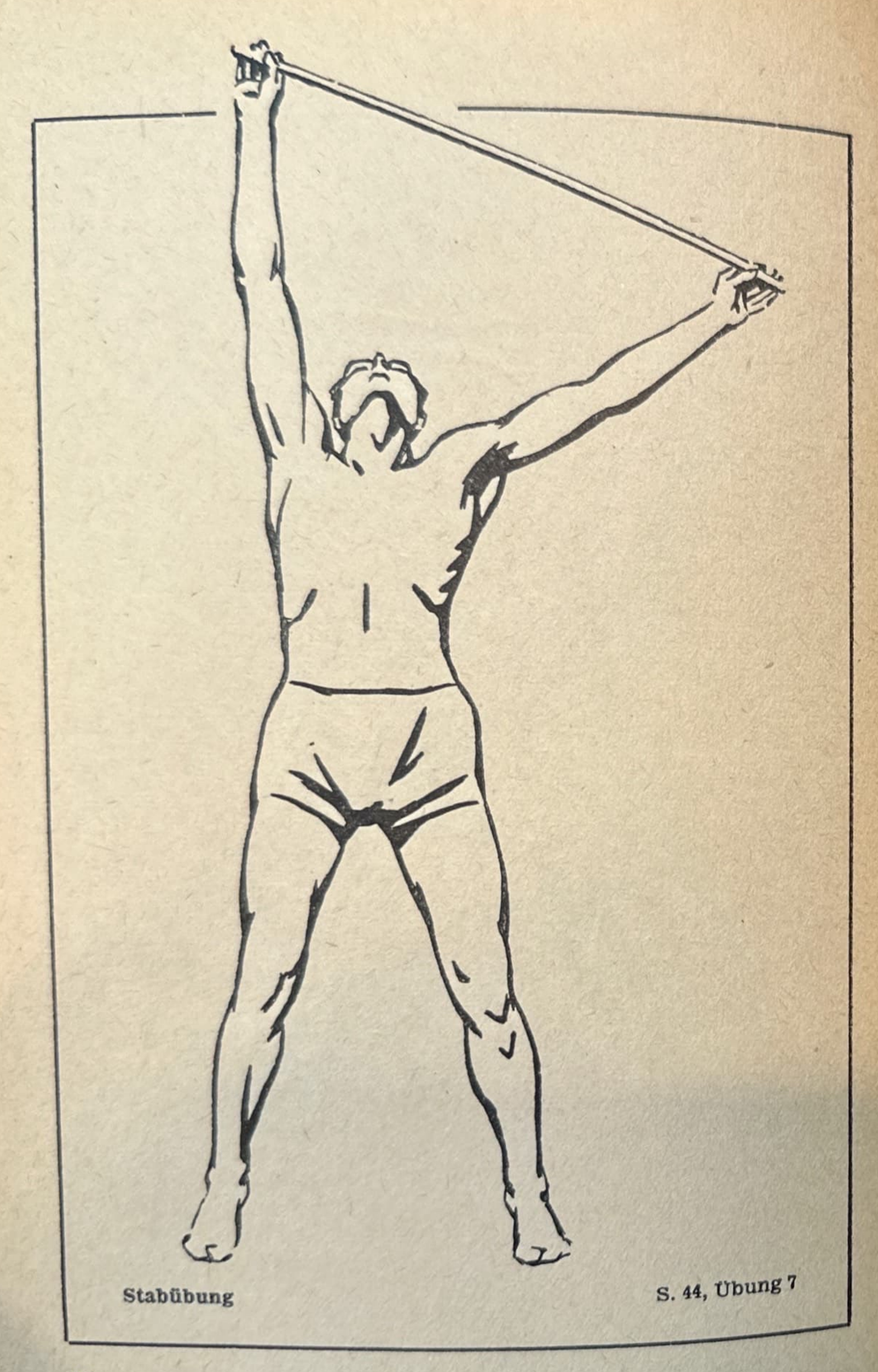
Übung 4 Übung 5 Übung 8 Übung 9

Übung mit einem Stab, gefaßt an einem Ende mit beiden Händen

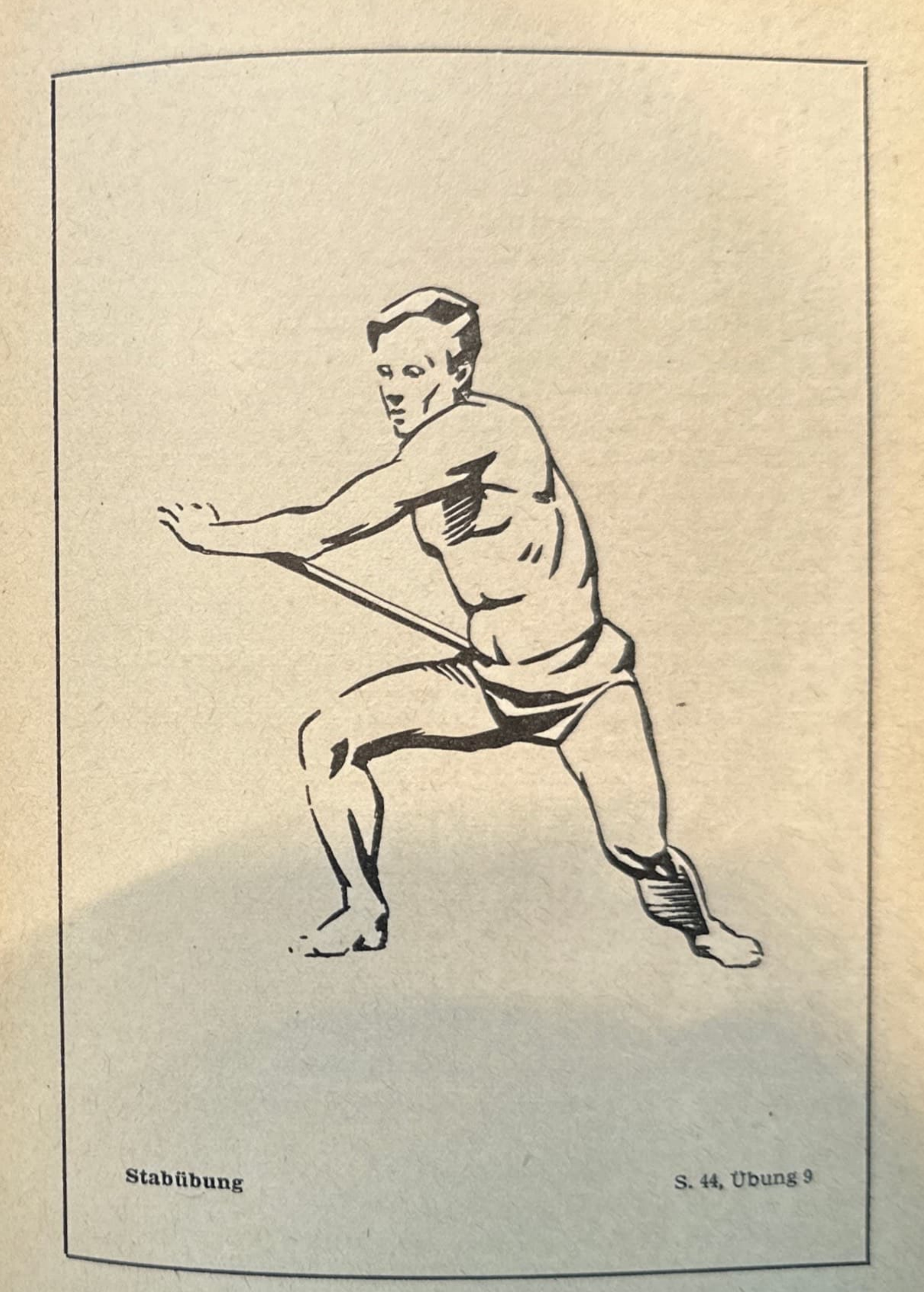
Übung 14 Querschlag.



Stabübung S. 34, Ubung 4



Stabübung S. 44, Übung 7



Stabübung S. 44, Übung 9

Übungen mit einem Stab, gefaßt etwa 10—15 cm vom Ende mit einer Hand

Übung 15 Tiefstoß.
Übung 16 Hochstoß.
Übung 17 Tief- und Hochstoß im Wechsel.
Übung 18 Säbelhieb nach unten.
Übung 19 Säbelhieb seitwärtstief nach innen.
Übung 20 Säbelhieb seitwärtshoch nach außen.
Übung 21 Säbelhieb nach seitwärtstief nach außen.
Übung 22 Tiefschwünge und Tiefkreise seitwärts.
Übung 23 Hochschwünge.
Übung 24 Hoch- und Tiefschwünge.
Übung 25 Zugschwünge von hinten links nach hinten rechts.
Übung 26 Wirbel über dem Kopf.
Übung 27 Wirbel und Säbelhiebe.

b) **Fangübungen**

Übung 28 Hochwurf im 2/4- und 3/4-Takt.
Übung 29 Hochwurf mit einmaliger und zweimaliger Drehung des Stabes im 2/4- und 3/4-Takt.
Übung 30 Seitlich nach innen kreisende Hochwürfe mit Auffangen des Stabes.
Übung 31 Seitlich nach außen kreisende Hochwürfe mit Auffangen des Stabes.
Übung 32 Übung 30 und 31 im Wechsel.

Übungen mit zwei Stäben

Übung 33 Tiefschwünge.
Übung 34 Hochschwünge.
Übung 35 Tief- und Hochschwünge.
Übung 36 = Übung 29.
Übung 37 = Übung 30 nach gleicher Richtung.
Übung 38 = Übung 31 nach verschiedener Richtung.

2. Leichte Bälle

Übung 1 Tiefprall mit Auftakt im 2/4- und 3/4-Takt.
Übung 2 Tiefprall ohne Auftakt im 2/4- und 3/4-Takt.
Übung 3 Tiefprall mit vorhergehender Armrollung.



Ballwurf S. 50 Übung 7

Übung 4 Hochwurf im $^2/_4$- und $^3/_4$-Takt.
Übung 5 Prall und Wurf im Wechsel.
Übung 6 Bogenwurf waagerecht vor dem Körper.
Übung 7 Bogenwurf von der Seite.
Übung 8 Bogenwurf von der Seite mit Schritt.
Übung 9 Bogentiefschwung vor dem Körper.
Übung 10 Zuwerfen der Bälle.
Übung 11 Zustoßen der Bälle.
Übung 12 Weiterwerfen der Bälle in Kreisaufstellung.

3. Kugeln

Übung 1 Hochwurf, Auffangen in verschiedener Höhe, Takt
oder
Übung 2 Hochwurf und Verlagerung seitwärts.
Übung 3 Hochstoß.
Übung 4 Hochstoß mit Verlagerung seitwärts.
Übung 5 Tiefschwung, Kugel in beiden Händen.
Übung 6 Tiefschwung, Kugel in einer Hand.
Übung 7 Horizontalschwung, Kugel in beiden Händen.
Übung 8 Horizontalschwung, Kugel in beiden Händen mit Drehschritten.
Übung 9 Wurf über die Schulter mit Auffangen.
Übung 10 Wurf quer über die Schulter mit Auffangen.
Übung 11 Fallenlassen und Fangen.
Übung 12 Zuwerfen der Kugeln.
Übung 13 Zustoßen der Kugeln.

4. Springseil

a) Beide Enden mit einer Hand gefaßt.

Übung 1 Kreisen in Breit- und Engstellung vor dem Körper.
Übung 2 Kreisen in Breit- und Engstellung seitlich.
Übung 3 Achterschwung.
Übung 4 Wirbel. Schwingen über dem Kopf.

b) Springen

Übung 5 Tiefspringen.
Übung 6 Hochspringen.
Übung 7 Kreuzschwung des Seils.
Übung 8 Hochspringen mit Doppelschwung des Seils.

5. Medizinball

Bei den Wurf- und Schwungübungen wird der Ball auf dem Hauptakzent geworfen bzw. geschwungen, bei dem Fangen auf dem Hauptakzent gefangen.

Übung 1 Hochwurf. Takt
Übung 2 Tieffang. Takt
Übung 3 Hochwurf und Tieffang im Wechsel.
Übung 4 Bogenhochschwung von der Seite. Takt
Übung 5 Bogenhochwurf von der Seite.
Übung 6 Bogentiefschwung. Takt
Übung 7 Bogentieffang im Wechsel rechts und links.
Übung 8 Hochschwung. Takt
Übung 9 Seitschwung mit Kreisen. Takt
Übung 10 Zuwerfen der Bälle. Takt
Übung 11 Zustoßen der Bälle. Takt
Übung 12 Weiterwerfen der Bälle in Kreisaufstellung.
Takt

6. Tamburin

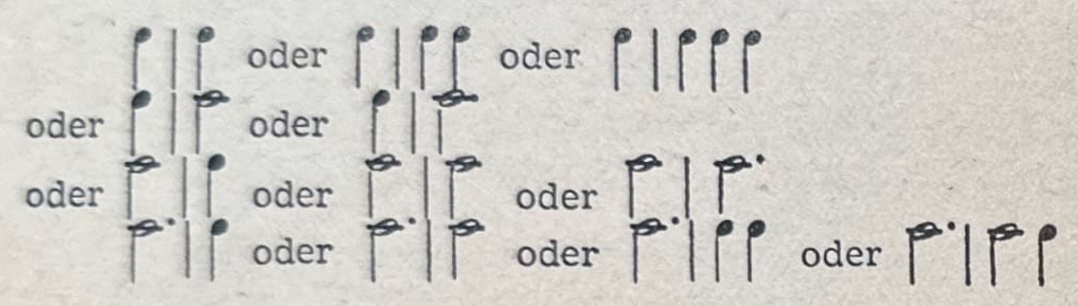
a) **Theorie**

Die Tamburinübungen haben die größte Bedeutung für die Ausbildung der Schlagtechnik, für die Entfaltung des rhythmischen Gefühls, insbesondere auch für die Entwicklung der Fähigkeit, in der Praxis die Übungen richtig zu begleiten oder richtiger gesagt, den Lehrgang beim Üben zu führen.

Bei der Schlagtechnik ist folgendes zu berücksichtigen: Sowohl bei der ausholenden als ausführenden Bewegung überträgt sich die Rumpfbewegung sowohl auf das Tamburin als auf den Schlegel. Da das Tamburin aber vielmehr mit dem Körper verbunden ist, so bleibt dessen Bewegung nur klein im Verhältnis zur Schlegelbewegung. Die Folge davon ist, daß die Tamburinbewegung der Schlegelbewegung ein wenig vorausläuft, und da der Körper nach oben zurückfedert, so begegnen sich Tamburin und Schlegel, wodurch die Schlagwirkung gesteigert wird.

b) **Grundübungen**

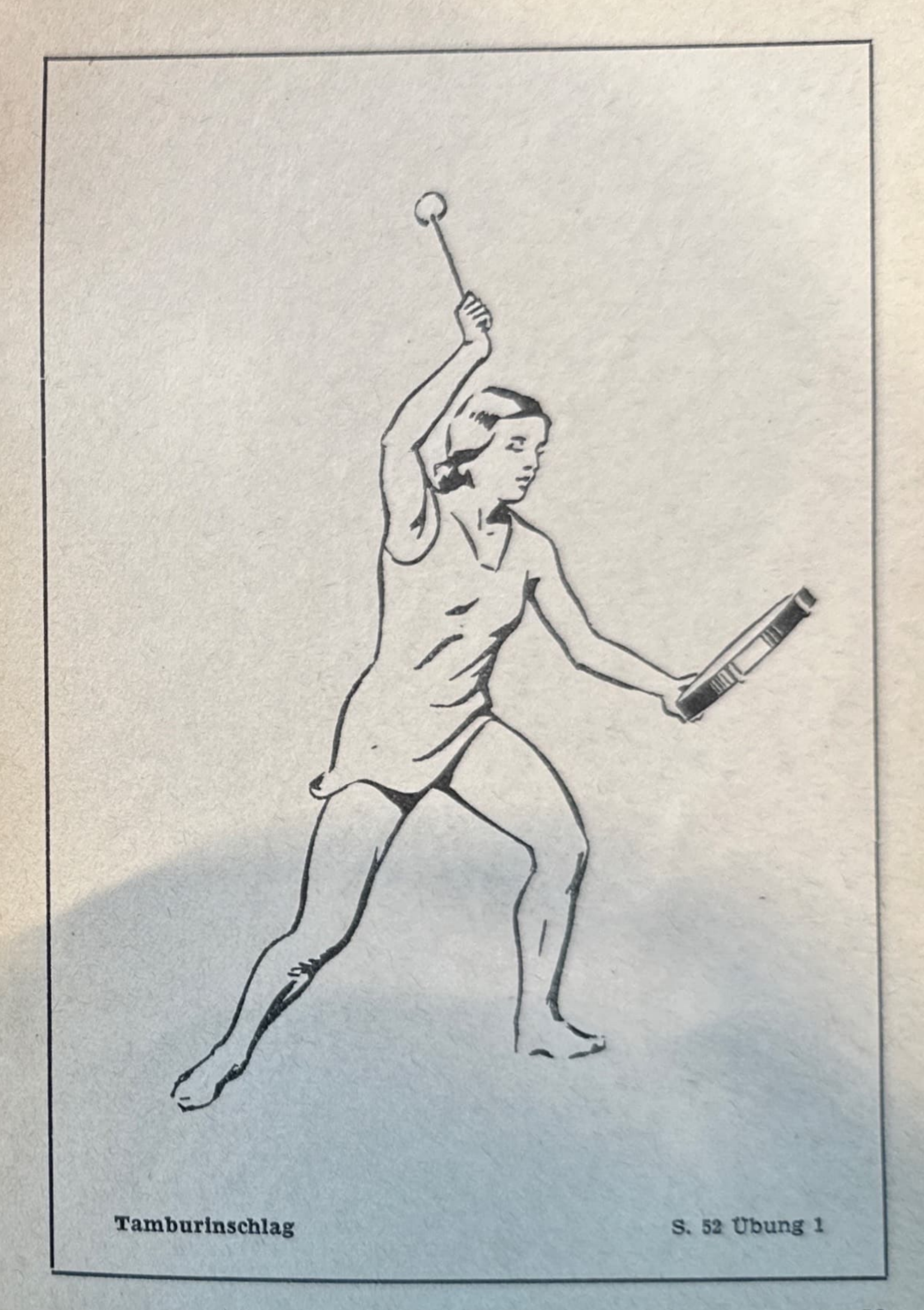
Übung 1 Schlag nach unten mit verschiedenen Auf- und Abtakten.



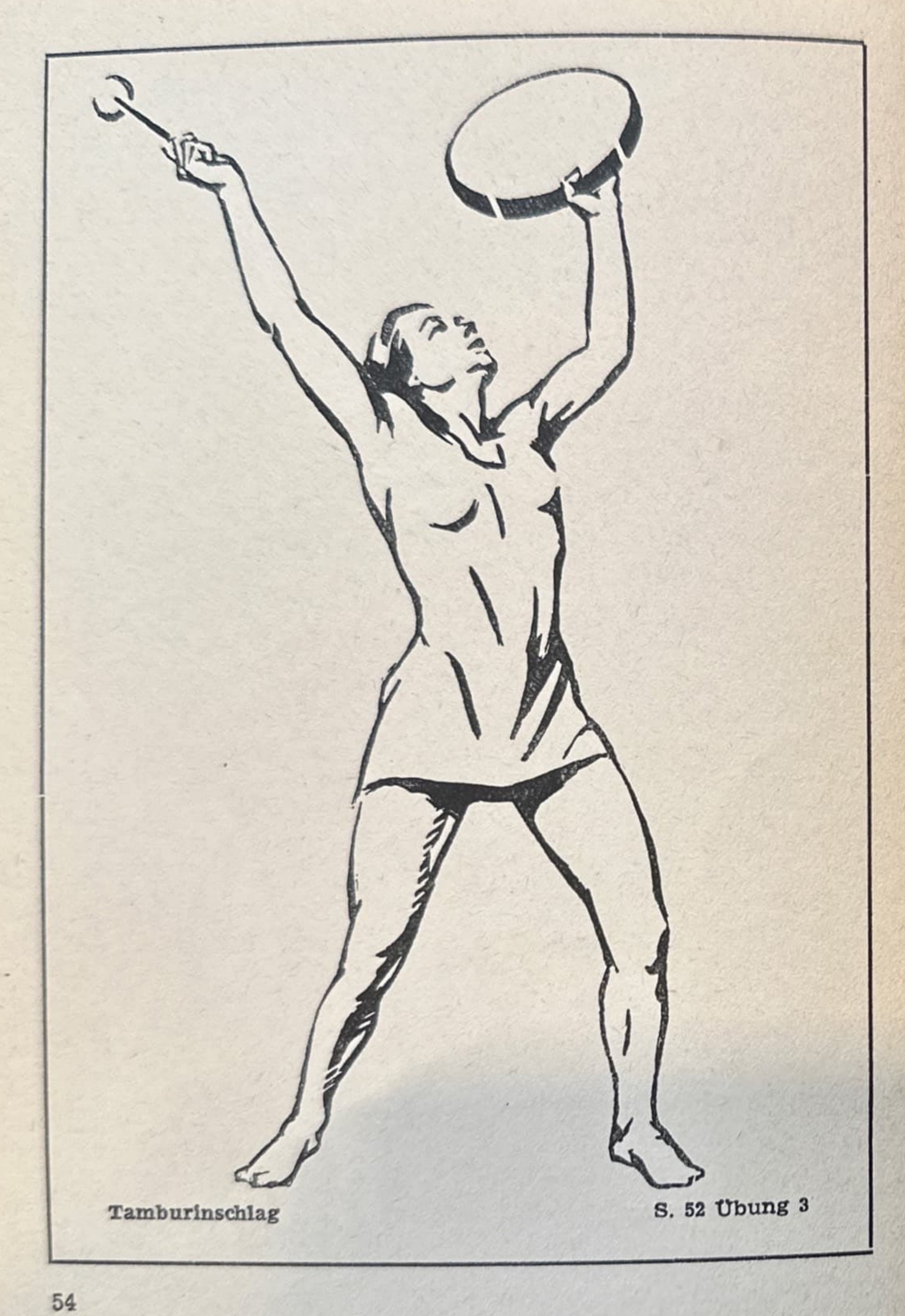
Übung 2 Schlag mit Hochschwung des Schlegels als Auftakt.
Übung 3 Schlag mit Hochschwung beider Arme als Auftakt.
Übung 4 Schlag mit Verlagerung nach links und rechts.
Übung 5 Übung 2 mit Verlagerung.
Übung 6 Übung 3 mit Verlagerung.
Übung 7 Synkopenschlag auf der Stelle.
Übung 8 Synkopenschlag im Gehen.
Übung 9 Synkopengang und Synkopenschlag.
Übung 10 Doppelrhythmus zu zweien: 2 gegen 3, 3 gegen 4 usw.
Übung 11 Schläge in Verbindung mit Fangbewegungen des Schlegels.
Übung 12 Querschwünge mit anschließendem Schlag.

c) **Mögliche Änderungen**

Die Möglichkeiten metrischer Abänderungen sind unzählig. Ihre Bedeutung liegt in der Ausbildung des inneren Sinnes für rhythmische Gestaltung. Diese offenbart sich darin, daß der Schüler auch längere Auftakte und Abtakte innerlich mitschwingend und nicht mitzählend zur Ausführung bringt und daß alle Bewegungen, worauf zum Schluß noch einmal mit aller Kraft hingewiesen sei, nur der Ablauf eines vor-



Tamburinschlag S. 52 Übung 1



Tamburinschlag S. 52 Übung 3

her schon in der Phantasie geschauten Bewegungsbildes sind. Die mit jeder Bewegungsvorstellung verbundene Spannung entladet sich durch die Bewegung nach außen. Gymnastik ist undenkbar ohne gleichzeitiges Zusammenwirken aller drei Zonen, deren Ineinandergreifen das Wesen „Mensch" ausmacht: der seelischen, geistigen und körperlichen.

d) Wichtige Abänderungen

Verschiedene Rhythmen, z. B.:

3/4

4/4

5/4

Druckfehler-Berichtigung

im „Lehrbuch der rhythmischen Gymnastik“

S. 10, Zeile 20 v. u.
überzeugend statt erzeugend

S. 11, Zeile 4 v. o.
unwiderleglich statt unwiederleglich

Zeile 15 v. u.
Instrumentalspiel statt Instrumentalspielen

S. 13, Zeile 18 v. o.
Auslaufbewegung statt Ausholbewegung

S. 27, Zeile 4 v. u.
auftaktig statt auftaktik

S. 33, Zeile 11 v. u.
hinter gewinkelte das Wort Form einschieben